علم التلقيهات

للدكتور / محمد الهاشمي

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلاَّ رَحْمَةً لِّلعَالَمِينَ ﴾

[الأنبياء: ١٠٧]

إذا سكتُّ ففيكَ صمتي كلُّه

وإذا نطقتُ فمادِحًا علياكَا

وإذا سمعتُ فعنكَ قولا طيبا

وإذا نظرْتُ فما أرى إلّاكَا

صلى عليك الله يا علمَ الهدى

ما حنَّ مشتاقٌ إلى لُقْياكَا

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله، والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله وآله وصحبه ومن والاه، وبعد..

فالعلم نور يلقيه الله في القلب لينير الطريق أمام الإنسان لعمارة الكون وعبادة الله وتزكية النفس، والفرق بين العلم في مفهوم المسلمين والمعلومات أن العلم دائمًا ما يوصل إلى معرفة الله سبحانه وتعالى، ومن خلال العلم يرى الإنسان الله بقلبه، ويرى كل ما حوله من الكون يدل عليه سبحانه، حتى قالوا مثلاً في شأن الطب: (الطب محراب الإيمان)، وربط الله في كتابه بين العلم وبين معرفة الله، قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ [فاطر: ٢٨]، وقال: ﴿هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ﴾ [الزمر: ٩].

ومعنا اليوم فتح جديد على قلب نقي تقي أخذ من حديث رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم علمًا نافعًا، وذلك فتح لا يتأتى إلا للقلب السليم الذي آمن بالله ورسوله صلى الله عليه وآله وسلم وصدّق أنه ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلاَّ رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾[الأنبياء: ١٠٧]، وصدّق أنه: ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانتَهُوا﴾ [الحشر: ٧]، وصدّق أنه: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَذَكَرَ اللهَ كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٢١]، لقد فتح الله عليه بعلم اللقيمات حتى أصبح نسيجًا وحده فريدًا في بابه وحيدًا في معناه، فالحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وندعو الله للأستاذ الدكتور/ محمد الهاشمي بأن يزيده من فضله، وأن ينفع به وبمؤلفه الماتع الرائق "اللقيمات"، وأن يزيده حبًا في سيد الخلق وحبيب الرحمن وخاتم النبيين سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وسلم تسليمًا كثيرًا.

أ.د/علي جمعة

مفتي جمهورية مصر العربية

مقدمة المؤلف

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين، القائل: «ما ملأ ابنُ آدمَ وِعاءً شَرًّا من بَطْنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة: فثُلُثٌ لطعامه، وثلثٌ لشرابه، وثلثٌ لنَفَسه» (رواه الإمام أحمد في مسنده)

إن تأسيس علم جديد في عصرنا هذا في مجال الطب لأمر بالغ الصعوبة؛ فقد يكون من السهل أن نطور علما ما من فروع الطب، ولكنه من الصعوبة البالغة أن ننشئ علما جديدًا.

لذلك لم يرحب علماء الغرب في بداية الأمر بتأسيس علم اللقيمات الذي أهدف به إلى الوصول إلى طريقة طبيعية لإنقاص الوزن؛ فكان لزامًا علي أن أشرح لهم أسس هذا العلم وأهدافه حتى يقتنع هؤلاء العلماء به، وبالتالي يدخل دائرة اهتمام الإعلام الطبي، وفي النهاية يستفيد منه العالم أجمع.

ويكفي أن ندخل على جوجل Google أكبر مؤشر للبحث في

الإنترنت ونكتب كلمة: "الصحة **Health**" لنرى أن معظم الأبحاث والموضوعات تتعلق بالصعوبات التي يواجهها العلماء في كيفية ابتكار أنظمة تخلص بدناء العالم من هذا الداء الوبيل ومضاعفاته التي تنعكس على كل الأمراض تقريبًا وبلا استثناء.

ولقد اجتهدت في تبسيط علم اللقيمات حتى يسهل للناس استيعابه، وجميع الأفكار التي وضعتها في هذا الكتاب هي من اجتهادي الفكري الشخصي الذي أرجو من الله عز وجل أن أكون قد وُفِّقْتُ فيه.

وإن كتابي هذا يُعَدُّ نواةً أرجو من الله عز وجل أن يوفقني في تطويرها ورعايتها حتى تصبح في يوم من الأيام من أحد فروع الطب الأساسية.

والله سبحانه وتعالى هو ولي التوفيق

د. محمد الهاشمي

القـــاهرة: في التاسع من ذي الحجة عام ١٤٢٩ هـــ

الموافق: الســـابع من ديسمبر عام ٢٠٠٨م

الجزء الأول

إحياءُ سُنَّة لرســول الله

صلى الله عليه وآله وسلم

الفصل الأول: الرحمة المهداة.

الفصل الثاني: علم الطب في القرآن والسُنَّة.

الفصل الثالث: اللقيمات من عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى القرن الخامس عشر الهجرى

الفصل الرابع: اللقيمات فرصة لتوجيه علماء الغرب إلى توقير النبي الكريم صلى الله عليه وسلم.

الفصل الخامس: اللقيمات فرصة لتعريف شعوب الغرب بقدر رسول الله صلى الله عليه وسلم.

الفصل السادس: نشر علم اللقيمات عن طريق المقالات العلمية.

الفصل السابع: اعتراف أطباء الغرب بعلم اللقيمات.

الفصل الثامن: نظام فريد في نوعه.

الفصل التاسع: اللقيمات هي الرجيم الأفضل عالميًا.

الفصل العاشر: شهر التعريف "باللقيمات".

الفصل الحادي عشر: بركة إحياء سُنَّة رسول الله صلى الله عليه وسلم على مؤلف الكتاب.

الفصل الثاني عشر: بركة إحياء سُنَّة رسول الله صلى الله عليه وسلم على مرضى البدانة.

الفصل الأول:

الرحمـــــــة المهـــــــداة

قال الله عز وجل: ﴿يَا بَنِي آدم خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

نلاحظ أن الله عز وجل قد خاطب البشر جميعهم فقال ﴿يَا بَنِي آدم﴾.

والنبي صلى الله عليه وآله وسلم هو خير مَن فهم عن الله تعالى مراده؛ ولذلك قال: «ما ملأ ابنُ آدمَ وِعاءً شَرًّا مِن بَطْنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة: فثُلُثٌ لطعامه، وثلثٌ لشرابه، وثلثٌ لنَفَسه» (رواه الإمام أحمد في مسنده، والترمذي في جامعه وقال: حديث حسن صحيح، والنسائي في سننه، وابن ماجه في سننه).

وهذا الحديث من جوامع الكَلِم التي أوتِيَها المصطفى صلى الله عليه وآله وسلم؛ ولذلك جعله الحافظ ابن رجب الحديث السابع والأربعين من الأحاديث النبوية الخمسين التي جمعها في كتابه الجليل "جامع العلوم والحِكَم" قائلاً أنه أصل جامع لأصول الطب كلها. وفي هذا الحديث

الشريف نلاحظ أن نبي الرحمة صلى الله عليه وآلهِ وسلم قد وجّهه إلى بني ادم جميعهم على اختلاف أجناسهم فقال "ابن آدم".

وهناك أكثر من خمسمائة مليون نسمة من بني آدم في جميع دول العالم يعانون من السمنة ومضاعفاتها الكثيرة وصعوبة التخلص منها مما سبب لهم الأضرار النفسية والجسدية. بل لقد وصلت المعاناة إلى الدرجة التي أدت ببعض سيدات العالم الغربي إلى الاستعداد بالتضحية بثمانية أعوام من أعمارهن مقابل استعدادهن للوزن الطبيعي (دراسة أمريكية عام ٢٠٠٧)، وهناك دراسة أخرى قام بها مجموعة من علماء جامعة أكسفورد في عام ٢٠٠٨ جرى فيها تحليل نتائج ٥٧ بحثًا كبيرًا على حوالي مليون إنسان، وأثبتت هذه الدراسة أن احتمالات الوفاة المبكرة تزداد بنسبة كبيرة مع ازدياد وزن الإنسان.

لذلك فإن نجاح حمية اللقيمات مع بني آدم سوف يخلصهم من تلك الأضرار، وهذا عين الرحمة بهم.

وصدق الله عز وجل: ﴿وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين﴾ [الأنبياء: ١٠٧]، وصدق رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بقوله: «يا أيها الناس إنما أنا رحمة مهداة» (رواه الحاكم).

الفصل الثاني:

علم الطب في القرآن والسُّنَّة

اتفق علماء الطب على أن الصحة والعافية لا تتأتى إلا بالإقلال الشديد من كميات الطعام التي نأكلها مع التركيز على الأنواع ذات الفائدة القصوى.

ومن إعجاز القرآن الكريم أن آية واحدة من القرآن الكريم قد ذكرت مبدءًا هامًّا من مبادئ علوم الطب والآية هي ﴿وكُلُوا واشْرَبُوا ولا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١].

ومن إعجاز الهدي النبوي الشريف أنه قد ذكر مبدءًا هامًّا من مبادئ علوم الطب في حديث شريف واحد والحديث هو «ما ملأ ابنُ آدمَ وِعاءً شرًّا مِن بَطْنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة: فثُلُثٌ لطعامه، وثلثٌ لشرابه، وثلثٌ لنَفَسه» (رواه الإمام أحمد في مسنده، والترمذي في جامعه وقال: حديث حسن صحيح، والنسائي في سننه، وابن ماجه في سننه).

ذلك لأن الإقلال من الطعام يؤدي إلى تحسن في جميع وظائف الجسم بلا أي استثناء، بالإضافة لِمَا يترتب على إنقاص الوزن مِن محو الأضرار البالغة للبدانة؛ مثل: ارتفاع سكر الدم، وكوليسترول الدم، وضغط الدم، والتهاب المفاصل، وأمراض القلب، والسرطان، وغيرها.

الفصل الثالث:

اللقيمات من عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى القرن الخامس عشر الهجري

كان الصحابة الكرام على عهد رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يتبعون سُنَّة اللقيمات طاعة لأمر رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، فكان الصحابي منهم يأكل أقل كمية طعام ممكنة (أي اللقيمات).

أما ما يقال عن أن بعض الصحابة الكرام كانوا أحيانا يأكلون ويشربون حتى الشبع ومنهم أبو هريرة رضي الله تعالى عنه عندما شرب اللبن في حضرة النبي صلى الله عليه وآله وسلم حتى قال: "لاَ والَّذي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ، مَا أَجِدُ لَهُ مَسْلَكًا" (رواه البخاري) فهذا ليس دليلاً على أنه شرب كميات كبيرة من اللبن، ولكني أعتقد أن هناك سببين لذلك القول: أحدهما إيماني، والآخر علمي.

أما السبب الإيماني: فهو بركة يد رسول الله صلى الله عليه وآله

وسلم التي ناولت أبا هريرة اللبن الذي شربه.

وأما السبب العلمي: فهو تعود أبي هريرة على اللقيمات لفترة طويلة؛ مما جعل أكوابًا قليلةَ العدد من اللبن تشبعه تمامًا.

ولكن بعد هذا القرن – وهو خير القرون – ابتعد كثيرٌ من المسلمين عن تنفيذ هذا الأمر الشريف حتى أصبحنا في القرن الخامس عشر الهجري من أكثر شعوب العالم بدانة؛ وفقًا لآخر إحصائيات منظمة الصحة العالمية. وهذا لا يليق بأتباع النبي الكريم صلى الله عليه وآله وسلم؛ حيث إنهم لو طبقوا هذه السُنَّة الشريفة لكانوا من أقل شعوب العالم بدانة ولأصبحوا قدوة لباقي شعوب العالم يُقتدَى بها.

الفصل الرابع:

اللقيمات فرصة لتوجيه علماء الغرب إلى توقير النبي الكريم صلى الله عليه وسلم

سُنّة اللقيمات - على بساطتها - هي من أكثر سنن الهدي الشريف التي يمكنها أن تلفت أنظار العلماء في عصرنا هذا؛ ذلك لأن ظاهرة البدانة أصبحت مثل الوباء في العالم كله، لذلك فإذا طبقنا سُنّة "اللقيمات" فلن يصبح بيننا بدناء، وهذا سيثير اهتمام علماء الغرب عن السر وراء انخفاض نسبة البدانة في الشعوب العربية، فإذا علموا أنها بسبب المداومة على تنفيذ اللقيمات فإنهم في دول الغرب سوف يقومون بدراسة نظام اللقيمات الغذائي وعلم اللقيمات ثم تطويره لفائدة الإنسان وينتفعون به وينقصون به أوزان البدناء في بلادهم.

وعندما يعلم هؤلاء العلماء أن هذا العلم من هدي النبي محمد صلى الله عليه وآله وسلم، فإن احترامهم وتوقيرهم لهذا النبي الكريم سيزداد؛ ذلك لأن العلماء هم أكثر الناس معرفة بصعوبة حل مشكلة البدانة التي تتسبب في معظم الأمراض الخطيرة؛ مثل: انسداد

شرايين القلب والسرطانات.

وهناك سابقة في هذا وهي أطعمة الشعب الياباني؛ فعلى الرغم من أن الكثير من الغربيين لا يستسيغونه إلا أنهم كثيرا ما يتبعونه لأنه يقلل من درجة بدانتهم.

وتتميز اللقيمات على طعام شعب اليابان بأنها تسمح بجميع أنواع الطعام التي يفضلها أي شعب ولكن بكميات صغيرة.

الفصل الخامس:

اللقيـــــمات فرصة لتعريف شعوب الغرب بقدر رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم

إن محبة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم لا تكون بالمظاهرات ولا تتحقق بالعبارات؛ فلا يصح مثلاً أن نقول: "نحن فداؤك يا رسول الله" بينما نحن لا نطيع أوامره؛ فلكي نجعل شعوب الغرب توقره علينا أن نتبع سنته كلٌّ منا قدرَ استطاعته.

لقد جاءت الفرصة سانحة للعالم الغربي ليعرف قدر وعظمة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم الذي أرسله الله عز وجل رحمة للعالمين؛ فالعالم كله –وخاصة الولايات المتحدة وأوروبا– يعاني من مشكلة البدانة أشد المعاناة؛ حتى إنها أصبحت المشكلة الصحية الأولى في العالم في القرن الواحد والعشرين؛ فهي سبب رئيسي لحدوث معظم الأمراض الخطيرة مثل: السرطانات بأنواعها، جلطة الشريان التاجي في القلب، تصلب الشرايين، مرض السكري من النوع الثاني، التهاب المفاصل المزمن بالركبتين والعمود الفقري،

لدهن الكبد، وأمراض أخرى كثيرة.

وفي توقعات علمية مبنية على الإحصائيات الحالية (عام ٢٠٠٨)، تتوقع جامعة هارفارد الأمريكية أنه في عام ٢٠٣٠ ميلاديًا سيصبح جميع الأمريكيين إما بدناء أو زائدي الوزن، وسوف يكلف علاجهم من هذا المرض حوالي تريليون دولار في كل عام.

كذلك في دراسة أجرتها بعض الجامعات الأوروبية والأمريكية وجد أن الكثير من السيدات البدينات قد فضلن أن يضحين بعدة اعوام من أعمارهن مقابل تخلصهن من هذه البدانة المزعجة. وعلم اللقيمات يخلص السيدات البدينات من أوزانهن الزائدة دون الحاجة إلى التضحية بهذه السنوات الثمانية من أعمارهن، وفي هذا رحمة كبيرة بهن جميعًا.

ولما كان نظام اللقيمات الذي أمرنا به سيد الخلق صلى الله عليه وآله وسلم يؤدي إلى التخلص تماما من البدانة وبالتالي التخلص من مضاعفاتها الخطيرة فإن تنفيذه في دول الغرب سوف يؤدي بالشعوب الأوروبية والأمريكية إلى الاعتراف بفضل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم عليهم وبحكمته وبعلمه الذي لا ينطق عن

الهوى وبالتالي يتم توقيره وتعظيمه بل إنهم سيدافعون عنه أمام من يسيء إليه منهم وصدق الله عز وجل: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلاَّ رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾ [الأنبياء: ١٠٧].

الفصل السادس:

نشر علم اللقيمات عن طريق المقالات العلمية

لقد قمت بنشر مئات المقالات والأبحاث عن علم اللقيمات في المواقع الإلكترونية العالمية باللغة الإنجليزية، ولما كانت هذه المقالات علمية تخاطب العقل والمنطق لذا فقد قوبلت باهتمام شديد من علماء التغذية في أوروبا وأمريكا.

ولما كان انتشار البدانة يقلق علماء الدول الغربية جميعهم، فقد فكروا في حلول مثل العودة إلى أنظمة التغذية التي كانت تتبع في القرون الماضية حيث كانت نسبة البدناء أقل بكثير. ونحن أولى بأن نعود إلى سُنَّة سيد الخلق صلى الله عليه وآله وسلم وهو الذي لا ينطق عن الهوى، وبما أن هديه الشريف قد أمرنا باللقيمات إذا ففيها الخير كله.

وعلم "اللقيمات" هو العلم الذي يعمل على الاستفادة القصوى من اللقيمات لتحل محل الوجبات المعتادة، وبالتالي نشبع بها ولا نأكل كميات كبيرة، فنصبح في صحة وعافية ويصبح وزن الجسم مثاليًّا، حيث ثبت لعلماء الغرب في عامي

٢٠٠٧ و٢٠٠٨ بتجارب على مجموعة من المتطوعين أنه كلما نقصت كمية الطعام التي يأكلها الإنسان كلما تحسنت صحته.

إن علم اللقيمات يشمل:

١. حمية اللقيمات للتخلص من البدانة: ذلك لأن البدانة هي مصيبةُ العالم في القرن الواحد والعشرين.
٢. علم اللقيمات الموجهة: وذلك بتناول الأطعمة عظيمة الفائدة "Super Foods" بطريقة اللقيمات المتكررة، ذلك لأن كثيرا من الأمراض يمكن علاجها باستخدام أنواع محددة من اللقيمات المتكررة.
٣. علم تنشيط نقطة الشبع في المعدة: وذلك بإستخدام لقيمات صلبة مثل حبات اللوز أو الفول السوداني بهدف إحداث حالة من الشبع الدائم.

ومما يثلج صدري أنني أرى اليوم كثيرًا من أطباء علاج السمنة في مصر والعالم العربي قد لاحظوا النتائج المذهلة التي حققها نظام اللقيمات فتحولوا إليه بعد أن كانت برامجهم

الغذائية تطبق الرجيمات العالمية الأخرى مثل: رجيم د. أتكنز، أو الرجيم الكيميائي، فبعد أن كانت معظم أنظمة الرجيمات تشمل قوائم للممنوعات والمسموحات من الأطعمة، أصبح أطباء علاج السمنة الآن ينصحون مرضاهم بتناول وجبات صغيرة متكررة عدة مرات في اليوم، وهذا في الواقع هو التطبيق العملي لحمية اللقيمات؛ فكأن معظمَ أطباء علاج السمنة يساهمون الآن في إحياء سُنَّة اللقيمات.

الفصل السابع:

اعتراف أطباء الغرب بعلم اللقيمات

لقد وفقني الله عز وجل إلى نشر المئات من الأبحاث والمقالات العلمية المتعلقة بعلم اللقيمات على العديد من مواقع الإنترنت العالمية؛ مما كان له أثر كبير في اهتمام هذه المواقع وغيرها بهذا النظام الغذائي الفريد، وهو فريد في نوعه لأنه لأول مرة في تاريخ علاج البدانة لا يركز باحث في علم التغذية على السعرات الحرارية (كالوري) وإنما يركز على أحجام الطعام الصغيرة جدًّا (اللقيمات)، وهذا أثار دهشة كثير من أطباء التغذية في الولايات المتحدة وأوروبا، وكانت ردود أفعالهم هي: إذا كان هذا الأسلوب ينجح في إنقاص أوزان البدناء فعلاً فمرحبًا به؛ لأنه سيحدث انقلابا في أساليب علاج البدانة، وهذا سيخدم البشرية كلها، وهو نظام شديد الفاعلية أيضًا لأنه لأول مرة في تاريخ علاج السمنة يحقق نظام غذائي إنقاصًا للوزن يتعدى ٤٤ كجم سنويًّا أي حوالي (مائة رطل تقريبًا)، وهو بهذا يقارب نتائج عمليات تدبيس المعدة المعروف عنها خطورتها على صحة الإنسان؛ حيث إن نسبة الوفاة نتيجة

هذه العملية من ١٪ – ٢٪ من الحالات، ونسبة المضاعفات الخطيرة تصل إلى ٤٠٪.

ولعل مئات الحالات من مرضى البدانة المفرطة المصريين وعشرات الحالات من الدول العربية الذين تم تدريبهم على المداومة على نظام اللقيمات ونقصت أوزانهم أكثر من ٤٤ كجم بعد مضى عام واحد هي خيرٌ شاهدًا على نجاح هذا الرجيم، ومن يراجع تعليقات الذين نقصت أوزانهم على مواقع الإنترنت العربية المختلفة يتأكد من قوة هذا الرجيم وفاعليته المؤكدة، ويمكن الدخول على تلك المواقع لقراءة تعليقات الذين نقصت أوزانهم بكتابة (**رجيم اللقيمات الهاشمي**) على مؤشر البحث جوجل.

وقد سنحت الفرصة لتتويج اعتراف أطباء التغذية في العالم بنظام اللقيمات عندما نشر بحث عالمي في ١٨ يوليو ٢٠٠٨ قام به مجموعة كبيرة من أساتذة التغذية للمفاضلة بين أشهر ثلاثة رجيمات في العالم، وهي:

١. رجيم منخفض السعرات د. أتكنز:

(Low Carbohydrate Diet).

٢. رجيم منخفض الدهون د. أورنش: **(Low Fat Diet)**

٣. رجيم البحر المتوسط.

وقد فاضل هؤلاء العلماء بين هذه الأنظمة الثلاث وتوصلوا في النهاية إلى أنه على الرغم من أنها قد تحقق إنقاصًا كبيرًا في الوزن في الشهور الثلاثة الأولى، إلا أنها بعد عامين من اتِّباعها لا تحقق إنقاصًا في الوزن سوى حوالي ٤ كجم في المتوسط.

وعلى موقعي الإلكتروني التابع لموقع أميريكان كرونيكل العالمي كتبت رأيي الطبي في هذه الأنظمة الثلاثة قائلاً أن ليس لأي منها فائدة مؤثرة في إنقاص وزن البدناء خصوصًا عند من لديهم زيادة في الوزن تتجاوز ٤٠ كجم وأعلنت عن أن لدي نظامًا آخر أفضل أتوقع أن يكون له السبق عالميًّا وهو نظام اللقيمات والذي حقق إنقاصًا للوزن وصل في المتوسط إلى ٤٢ كجم في عام ونصف وذلك في أول دراسة قمت بها عام ٢٠٠٥ على ٣٤٥ مريض بالسمنه وبنسبة نجاح بلغت

٩١٪، وإنني أقوم الآن بتطوير هذا النظام ليحقق إنقاصًا للوزن بمتوسط ٤٤ كجم في العام الواحد.

وكان عنوان مقالي هو:

No Low-Carb, No Low-Fat ....

Obesity Cure is Luqaimat

وبحمد الله فقد تم تصنيف مقالي الأول على جميع تلك الأبحاث والتي بلغ عددها ٥٨٦ بحثًا ومقالاً وتعليقًا. واستمر هذا البحث في الصدارة المطلقة على الـــ ٥٨٦ بحثا لمدة ثلاثين يوما كاملة وهي أقصى مدة زمنية مسموح فيها ببقاء الأخبار على موقع محرك البحث جوجل، حيث استمر من ١٨ يوليو ٢٠٠٨ إلى ١٨ أغسطس ٢٠٠٨ كما هو موضح بالصورة، ولم يعترض على هذا الترتيب أي من علماء التغذية أصحاب الـــ ٥٨٦ مقالاً والذين علقوا على الدراسة الكبيرة وذلك على الرغم أن من بينهم د. دين أورنش مبتكر الرجيم المنخفض الدهون والمحرر الطبي الشهير لمجلة نيوزوييك العالمية الأسبوعية، وهذا يدل على المستقبل الواعد لحمية اللقيمات عالميًّا.

الفصل الثامن:

نظام فريد في نوعه

علم اللقيمات هو العلم الذي يشرح كيف أن حديث رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم «بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه» ليس كلمات تقال ولكنه علم كامل انبثق من قول نبي الرحمة صلى الله عليه وآله وسلم، هذا العلم يهدي الناس إلى نظام غذائي يحقق لمن يتبعه الصحة والعافية والرشاقة والتخلص من كافة الدهون الزائدة في الجسم، كما يبحث هذا العلم الطرق المختلفة التي تفيد بها هذه "اللقيمات" صحة الإنسان، وهو العلم الذي حقق نتائج مذهلة في علاج الآلاف من مرضى السمنة المفرطة.

لقد بدأت في يناير ٢٠٠٥ تطبيق هذا النظام مع مئات من مرضى البدانة المفرطة، ثم أدخلت عليه عدة تعديلات حتى أصبح في الصورة الحالية وأصبح الآلاف من مرضى السمنة المفرطة يطبقونه حاليًّا.

لقد اتضح لمعظم من اتبع هذا النظام الفريد عدة حقائق تميز ها عن جميع الرجيمات الأخرى:

أولاً: أن إنقاص الوزن قد تم بطريقة تدريجية وبدون حرمان من الأطعمة المفضلة.

ثانيًا: أن إنقاص الوزن لم يتوقف بل استمر لشهور عديدة حتى إن معظم من طبقه قد نجح في الوصول إلى الوزن المثالي، وحتى إن كثيرًا من مفرطي السمنة نقص من وزنهم أكثر من ٦٠ كجم بعد عام من تطبيقهم لهذه الحمية.

ثالثًا: أن من اتبع نظام اللقيمات تبين له أنه أسلوب حياة دائم وليس رجيمًا عاديًّا.

رابعًا: -وهو الأهم- أن من نقص وزنهم شعروا بمميزات هذا النظام الفريد فتمسكوا به واستمروا عليه حتى بعد أن نقص وزنهم تماما، بل ولم يجازفوا بكسره أبدا ولذلك احتفظوا بأوزانهم المثالية الجديدة لسنوات. ولذلك اشتهر هذا النظام في مصر والدول العربية بأنه الحمية الوحيدة التي لا تستعيد فيها بدانتك مرة أخرى.

خامسًا: أن من نقص وزنهم تماما كانوا نموذجًا واضحًا أمام أعين أقارهم وأصدقائهم؛ فانتشر بهم نظام اللقيمات، والدليل على ذلك هو أن آلافًا كثيرة من البدناء يتبعون هذا النظام حاليًا بنجاح، وتتناقص أوزانهم شهرًا بعد شهر، دون الحاجة للجوء إلى الأطباء.

الفصل التاسع:

اللقيمات هى الرجيم الأفضل عالمياً

لقد وفقني الله عز وجل إلى الاجتهاد في إحياء سُنَّة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم في علم اللقيمات.

ففي خلال عام واحد وبضعة شهور (يوليه ٢٠٠٧ إلى نوفمبر ٢٠٠٨) أتممت أكثر من مائة وخمسين بحثًا ومقالاً وتعليقًا نشرت جميعها وبلا استثناء في صدارة المواقع العالمية الخاصة بعلاج البدانة، فكلما كتبت بحثا أو مقالا على موقع أميركان كرونيكل "**American Chronicle**" أجد أنه يتصدر جميع الأبحاث في التغذية وعلاج السمنة من ناحية مدى أهميته (**Relevance**) وعلاقته بالتخلص من البدانة لمدة لا تقل عن أسبوع، وقد يستمر هذا البحث في الصدارة لمدة شهر كامل. ويمكن الرجوع إلى ملفات **Google** للفترة المذكورة فهي توثق وتسجل مثل هذا التوفيق.

وبعد انقضاء العام الأول أصبحت كلمة "اللقيمات" من الكلمات الشهيرة لدى مواقع الانترنت العالمية، وكذلك لدى

علماء التغذية في الغرب؛ فهؤلاء العلماء يميزون تماما الرجيمات المؤقتة الخادعة ويسموها كذلك "Fad Diets" ولذلك لا يعيروها أي اهتمام ، وإذا كتب أصحاب تلك الرجيمات مقالات عنها يكون مصيرها بعد دقائق قليلة في الصفحات الأخيرة على محرك البحث جوجل؛ ذلك لأنها لا لهم احدًا، أما أنظمة الرجيم العالمية الشهيرة التي لها علاقة اكيدة بالتخلص من السمنة فتمكث في الصفحة الأولى أكثر من اسبوع على مواقع الإنترنت الشهيرة بالرجيمات؛ مثل موقع خطط الرجيم "Diet Plan"، وكذلك خطط الرجيم العلمية "Scientific Diet Plan".

واتضحت الأهمية العلمية العالمية لنظام اللقيمات عندما نشرت دراستان عالميتان كاملتان: الأولى في ٢٠٠٨/٧/١٨ والثانية في ٢٠٠٨/٩/٢ وفي كلتا الدراستين قام مجموعة كبيرة من العلماء بمقارنة أشهر أنظمة رجيمات في العالم:

ففي الدراسة الأولى تمت المقارنة بين:

١. نظام د. أتكنز (منخفض الكربوهيدريت).

٢. د. دين أورنش (منخفض الدهون).

٣. رجيم البحر المتوسط.

وفي تعليقي على هذه الدراسة تكلمت عن نظام اللقيمات وسوف يجد القارئ تفاصيل هذا المقال منشورة في الفصل السابع تحت عنوان "اعتراف أطباء الغرب بعلم اللقيمات".

وأظهرت الدراسة الثانية التي قارنت بين أربعة من أشهر أنظمة التغذية العالمية، و هي:

١. نظام د. أتكنز (**Dr. Atkin's**).

٢. نظام أنقص وزنك سريعًا (**Slim Fast**).

٣. نظام مراقبو الأوزان (**Weight Watchers**).

٤. نظام روزماري كونللي **Rosemary Conley's**

ولقد تم كتابة ٤٣ تعليقًا من أشهر معلقي وكتاب الرجيمات العلمية **Scientific Diet Authors** على هذه الأنظمة الأربعة التي تعد الأشهر عالميًا

(**Most Popular Diets**)..

ولقد علقت على هذه الدراسة وكتبت أن رجيم اللقيمات هو افضل من جميع تلك الأنظمة:

The Fifth Popular Diet... Is The Best

تم وضع هذا المقال على قمة هذه المقالات جميعًا؛ مما يدل على اهمية نظام اللقيمات علميا وعالميا، ومما يدل أيضا على أنه الأقوى والأكثر فعالية وتأثيرًا.

وفي عام ٢٠٠٨ كان من يدخل على الويب **Web** في مؤشر البحث **Google** ثم يكتب **Best Popular Diet** كان يجد هذا البحث منشورًا في صدارة الصفحة الأولى، دليلا على أهميته في علاج البدانة.

لعل هذين البحثين العالميين وطريقة استجابة مواقع الإنترنت ومحرك البحث جوجل في وضعها لنظام اللقيمات على قمة جميع الأنظمة العالمية هو مدعاة فخر لنا جميعًا؛ لأن كلمة اللقيمات هي نصيحة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم «بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه» وهذا يعكس اهتمام علماء الغرب بهذا الأسلوب السهل، وأتوقع أن شعوب الغرب سوف تطبق قريبًا نظام اللقيمات لينقذها من وباء البدانة

ومصائبها التي عجز جميع علماء الغرب أن يجدوا لها حلاًّ إلا عن طريق الجراحات الخطيرة (حزام المعدة أو تدبيس المعدة).

وهذا سوف يؤدي إلى زيادة توقير الغرب لرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وصدق الله عز وجل: ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلاَّ رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾ [الأنبياء: ١٠٧]

الفصل العاشر:

شهــــر التعـريف باللقيــمات

Luqaimat Awareness Month

يهتم العلماء في الغرب بتذكرة الناس أسبوعا في كل عام بموضوع صحي ما حتى تزيد درجة اهتمامهم خلال ذلك الأسبوع بهذا الموضوع الصحي؛ فمثلا هناك أسبوع لتذكرة الناس بالإقلال من التدخين، وهناك أسبوع لوقاية الناس من السرطان، وهناك أسبوع للوقاية من مرض الزهايمر، وهكذا.

ووسائل الإعلام في عصرنا الحالي كثيرة جدًّا؛ منها التلفزيون والسينما، ومنها الإنترنت ومجموعات الإنترنت الاجتماعية، ومنها التليفونات المحمولة، وبالطبع هناك وسائل اخرى مثل الكتب والمجلات والصحف.

ولعلي أوجه أنظار الإعلام العربي إلى اقتراح طيب وهو أن يجعَل من شهر ربيع الأول من كل عام شهرًا للاهتمام والتعريف باللقيمات وفوائدها الصحية وأهميتها لتجنب البدانة ولمساعدة البدناء على التخلص من الزيادة في أوزانهم.

ومن المعروف علميًّا أن تكرار الإعلام لمادة معينة يساعد على تثبيت الفكرة في أذهان الناس، ويمكن أن تتكرر البرامج التلفزيونية عن هذا النظام الفريد عدة مرات كل يوم خلال ذلك الشهر، كما يمكن أن تنشر عشرات المقالات والصور لكثير من مرضى البدانة الذين طبقوا حمية اللقيمات ونجحوا في إنقاص أوزانهم، وبذلك يساهم الجميع في إحياء هذه السُنَّة المشرفة خاصة في شهر ربيع الأول الذي شهد مولد سيد الخلق صلى الله عليه وآله وسلم، وإني أعتقد أن شعوب الأمة العربية التي تعاني من البدانة بنسبة كبيرة في هذا العصر عليها المبادرة في جعل شهر ربيع الأول شهرًا للتعريف باللقيمات والنجاح في اتخاذها كأسلوب حياة دائم للتخلص من البدانة.

كما أنني أتوقع أنه لن تمضي سنوات قليلة حتى يتبعنا باقي شعوب العالم في الإحتفال بشهر ربيع الأول كشهر يتميز بالتعريف باللقيمات طالما كان أسلوب اللقيمات هو المنقذ لهم من وباء السمنه.

الفصل الحادي عشر:

بركة إحياء سُنَّة رسول الله صلى الله عليه وسلم على مؤلف هذا الكتاب

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقاً يَطْلُبُ بِهِ عِلْماً سَهَّلَ اللهُ لَهُ طَرِيقاً إِلَى الْجَنَّةِ» (رواه البخاري) فما بالكم بمن سلك طريقًا إلى إثبات عظمة علمٍ نطق به أشرف الخلق صلى الله عليه وآله وسلم.

إن اللقيمات ليست كلمة تقال ولكنها علم كامل، ولعل من يقرأ كتابي هذا عن "علم اللقيمات" يدرك أن هذا العلم سيكون له شأن في القريب العاجل إن شاء الله مما يجعل كل شعوب العالم تستفيد به وتنقذ به أنفسها من داء البدانة الوبيل الذي يهدد الملايين من سكان الكرة الأرضية قبل حلول عام ٢٠٣٠ ميلادية كما تقول دراسات جامعة هارفارد الأمريكية (بحث في عام ٢٠٠٨).

وببركة إحيائي لهذه السُنَّة المشرفة فقد وفقني الله عز وجل ـ وفي أقل من عام ونصف ـ إلى اكتشاف حقائق وابتكار أفكار

علمية لم يكن العالم الغربي يدركها ومن هذه الحقائق المكتشفة والأفكار المبتكرة ما يأتي:

أولاً: ابتكار نظام حمية اللقيمات (**Luqaimat Diet**)

تم ذلك في يناير ٢٠٠٥

وهو يختلف عن "ريجيم كل ٣ ساعات" الذي ابتكره أحد علماء الغرب عام ٢٠٠٢ في الآتي:

- أن "رجيم كل ٣ ساعات" يسمح بثلاثة وجبات كلها متوسطة الحجم (إفطار ، وغداء ، وعشاء) بالإضافة إلى وجبتين صغيرتين بينهم.

أما نظام اللقيمات فيسمح بوجبة واحدة متوسطة يومياً بالإضافة إلى لقيمات صغيرة (من ٧ إلى ١٠ يوميًّا).

- أن "رجيم كل ٣ ساعات" لا يهتم بتدريب الناس على الأحجام وإنما يهتم بعدد السعرات الحرارية.

أما نظام اللقيمات فيدرب النفس على المداومة على تناول لقيمات صغيرة في الحجم فيصبح ذلك عادة مدى الحياة.

- أن رجيم كل ٣ ساعات" يمنع تناول الأطعمة عالية السعرات.

أما نظام اللقيمات فيسمح بتناول الأطعمة عالية السعرات في حجم اللقيمات.

ثانيًا: حمية الهاشمي واسعة المدى:

(ElHashemy's Broad Spectrum Diet Plan)

وهي تعتمد على إحدى وعشرين عاملاً هامًّا لإنقاص الوزن. وبعض هذه العوامل يساعد على زيادة نسبة بكتريا الأمعاء المسببة للرشاقة. كما تساعد بعض العوامل الأخرى على منع إفراز هرمون الجوع (الجرلين). وتساعد بعض العوامل على زيادة الأيض.

وتم توظيف جميع هذه العوامل في حمية اللقيمات.

ثالثًا: ابتكار اللقيمات الموجهة، ومن أمثلتها: لقيمات التوت البري Blueberry Luqaimat

لقد كان بحثي عن استخدام اللقيمات الموجهة المتكررة التي

تتكون من أحد أصناف التوت (Blueberry) لتحسين قوة الإبصار من خلال تقوية شبكية العين من أهم الأبحاث التي افادت كبار السن في تحسين شبكية العين.

واللقيمات الموجهة تمكن الإنسان من الاستفادة من المواد الطبيعية المضادة للأكسدة مما يترتب عليه الوقاية والعلاج لبعض أمراض السرطانات ومرض تدهن الكبد وزيادة الكولسترول وارتفاع ضغط الدم.

رابعًا: ابتكار لقيمات النت بيستللا NUTPISTELLA وهي الشيكولاتة السائلة (Nutella) مضافًا إليها الفستق المطحون (Pistachios)؛ وبذلك نتمتع بطعم الشيكولاتة السائلة المفضل مع تجنب حدوث زيادة في الوزن أو ارتفاع في دهون الدم بل على العكس تماماً فقد لاحظت تناقص أوزان من تناول لقيمات صغيرة من النت بيستللا.

ولقد أثبتت الأبحاث أن الفستق به دهون طبيعية وألياف تمتص الدهون الصناعية الموجودة في الأطعمة.

لذلك فقد نصحت مرضى البدانة بإضافة الفستق المطحون

إلى الشيكولاتة السائلة "النوتلا"، وبذلك يتكون منتج جديد من الطعام الشهي الذي أسميته (النت بيستللا). ومن يدخل على النت ويكتب NUTPISTELLA يعرف كيف اهتم علماء الغرب بهذا الابتكار.

خامسًا: اكتشاف حقيقة ما يحدث في معدة المتسابقين في مسابقات الأكل الكثير التي تسمى:

Competitive Speed Eater

وهم الذين يأكلون حوالي ثلاثين "ساندوتش هوت دوج" في ربع ساعة؛ حيث إنني فسرت قدرتهم العالية على ابتلاع الطعام بسرعة فائقة، عن طريق تثبيط نقطة الهاشمي لشبع المعدة، بعد أن كان التفسير القديم هو زيادة هرمون الجوع لديهم والمسمى بالجرلين.

ولقد أصبح التفسير العلمي الذي فسرتُ به هذا النوع من المسابقات هو الذي يؤخذ به في الأوساط العلمية.

سادسًا: اكتشاف نقطة الهاشمي لشبع المعدة

(ElHashemy's Stomach Satiety Spot)

بعد أن كان معظم العلماء يهتمون في أبحاثهم سواء الطبية أو الدوائية بمراكز الشبع في المخ، فقد أثارت افتراضيتي لوجود نقطة للشعور بالشبع في المعدة اهتمامهم ووجهت أنظارهم إلى المعدة كعضو هام للشعور بالشبع، فأصبح هناك منذ نوفمبر ٢٠٠٨ أكثر من ١٥٠،٠٠٠ مقال وبحث عن ذلك الاتجاه، ويلاحظ أن أول خمسة أبحاث على هذا الكم الهائل من المقالات يندرج تحت اسم نقطة الهاشمي لشبع المعدة **Stomach Satiety**.

كما أصبح هناك عنوان على مؤشر البحث جوجل يسمى **Stomach Satiety Spot** ومعظم المقالات المندرجة تحته تتكلم عن نقطة الهاشمي لشبع المعدة.

سابعًا: ابتكار محاكي نقطة الهاشمي لشبع المعدة

٣-D animation

ولقد أثبت هذا المحاكي تأثيره القوي على مرض البدانة المفرطة حيث ساعدهم كثيرا في نزول أوزانهم.

ثامنًا: تاسيس علم شبع المعدة

(The Science of Stomach Satiety)

وهذا العلم لم يكن موجودًا من قبل، وهو يجمع الأبحاث العلمية التي قام بها علماء متخصصون في دراسة إنقاص الوزن عن طريق إشباع المعدة بوسائل مختلفة.

وهذا يختلف كلية عن أنظمة إنقاص الوزن التجارية. وتجميع هذه الأبحاث معًا تحت عنوان "علم شبع المعدة" أتاح لي وضع علم اللقيمات ونقطة الهاشمي لشبع المعدة على قمة هذه الأبحاث مما ساعد على انتشار فكرة اللقيمات عالميًّا.

تاسعًا: ابتكار نظام إنقاص الوزن لدى الأطفال عن طريق تقليد الآباء والأمهات **Second Hand Slimming**

وذلك في عام ٢٠٠٧

وهذا الأسلوب لم يفكر فيه أحد من علماء الغرب من قبل.

ويلاحظ أن أبحاثا كثيرة لعلماء من الولايات المتحدة لوقاية الشباب والأطفال من السمنة تجرى في وقتنا الحالي على نفس

النمط الذي أعلنته على النت قبلهم بعام كامل، أي أن إنقاص الوزن الذي يحاول العلماء ابتكاره للأطفال سوف يعتمد بالأساس على حمية اللقيمات.

عاشرًا: كيف تصبح بدينًا سابقًا

(How to Become an Ex-Obese)

وهو نظام حمية باستخدام اللقيمات يرشد مفرطي السمنة إلى أفضل الطرق للتخلص نهائيًّا من هذه السمنة المفرطة.

ومن يدخل على الويب **web** أو على المدونات الطبية العالمية **Diet Blogs** في مؤشر البحث جوجل **Google** سيجد أن الابتكارات العشرة التي أدخلتها إلى علم التخلص من البدانة عند الكبار والصغار ما زالت تحتل الصدارة المطلقة في جميع تلك المواقع؛ وذلك لأنها هي الأصل في تلك الابتكارات السابقة.

وفي عام ٢٠٠٨ كان من يكتب على مؤشر البحث جوجل: **World Best Diet Author** أي (أفضل مؤلف كاتب عالمي للأنظمة الغذائية)، ثم يبحث في عنوان

الصور (Images) سوف يجد أن صورة بروفسير الهاشمي قد صنفت الأولى على صور جميع المؤلفين والكتاب والكتب العلمية للرجيمات على مستوى العالم كله في عام ٢٠٠٨ بما فيهم بروفسير د. آتكنز وبروفسير د. محمد أوز.

وكان من يكتب على مؤشر البحث جوجل **Google**: **Most Popular Diet** أي (أشهر نظام غذائي) ثم يبحث في عنوان الويب (**Web**) سوف يجد أن مقالة حمية اللقيمات قد صنفت الأولى على مقالات وأبحاث جميع المؤلفين للرجيمات في عام ٢٠٠٨ وكانت تحت عنوان:

(**The Fifth Popular Diet.. Is The Best**)

الفصل الثاني عشر:

بركة إحياء سُنّة رسول الله صلى الله عليه وسلم على مرضى البدانة

أولاً: بركة في تناقص الوزن المستمر وبنسبة نجاح تصل إلى حوالي ١٠٠٪.

لا توجد حالة اتبعت سُنَّة اللقيمات إلا ونقص وزنها من أول أسبوع واستمر التناقص حتى تمام الشفاء من السمنة، وللتعليل العلمي انظر: أهداف اللقيمات النفسية والعلمية ومميزات اللقيمات (الجزء الثالث من الكتاب: أسرار وراء حمية اللقيمات).

ثانيًا: بركة في عدم استعادة الوزن المفقود: لم أر حالة واحدة استمرت على سُنَّة اللقيمات وداومت عليها بعد تناقص الوزن إلا واستمر وزنها مثاليًّا ولم تستعد أي زيادة في الوزن مرة أخرى.

ثالثًا: بركة في التمتع بالطعام: فلأن اللقيمات قليلة الحجم فإن الإنسان عادة يحاول ألا يبتلعها بسرعة، وبالتالي يتمتع

بتذوق طعمها لمدة أطول، وهذا أفضل ممن يأكل بسرعة كميات كبيرة من الطعام.

رابعًا: بركة في تكلفة التخلص من البدانة: إن التدريب على اللقيمات يعتمد على تناول حبات قليلة من الفول السوداني في تنشيط نقطة الهاشمي لشبع المعدة، وهو من أقل الأطعمة تكلفة وأكثرها فائدة وتأثيرا ذلك لأنني وجدت أن حمية اللقيمات عندما تشتمل على تنشيط نقطة الشبع في المعدة فإن ذلك يؤدي إلى نزول الوزن بمعدل ٣٣ كجم في ٦ شهور ولا يكلف تناول الفول السوداني سوى جنيهات قليلة.

علم اللقيمات

للأستاذ الدكتور/ محمد الهاشمي

الحمية

الوحيدة في العالم

التي لا تستعيد فيها بدانتك

لأنك سوف تتمسك بها

فقد أكلت ما تحب

ونقص وزنك في نفس الوقت

بريد إلكتروني: Prof.Elhashemy@hotmail.com

موقع إلكتروني: www.luqaimatdiet.net

الجزء الثانى

طرق إنقاص الوزن

الفصل الثالث عشر: إنقاص الوزن بالأنظمة الغذائية.

الفصل الرابع عشر: إنقاص الوزن بالأدوية.

الفصل الخامس عشر: إنقاص الوزن بالجراحات.

الفصل السادس عشر: أخطار جراحات السمنة.

الفصل السابع عشر: حمية اللقيمات.

الفصل الثالث عشر:

إنقاص الوزن بالأنظمة الغذائية

أنظمة التخلص من البدانة تعد بالمئات ولكنها تتفق في معظمها على حرمان الجسم من الأغذية الكربوهيدراتية (النشويات والسكريات) أو من الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الدهون، ذلك لأن تلك الأطعمة عالية السعرات، وعلى ذلك فإن هذه الأنظمة تنقص الوزن بسرعة، ومن أشهر تلك الأنظمة: رجيم دكتور أتكنز، ويلاحظ المرضى الذين يتبعون تلك الأنظمة تناقص الوزن بسرعة في الشهر الأول (من ٥- ٧ كجم)، ثم يقل النزول في الوزن بشدة في الشهر الثاني (يصبح من ٢- ٣ كجم)، ثم يتوقف النزول تماما في الشهر الثالث مما يسمى بمرحلة المقاومة أو ثبات الوزن (**Plateau**)، وبعد ذلك تبدأ رحلة زيادة الوزن مرة أخرى ليعود الإنسان إلى وزنه المبدئي بعد عدة شهور أخرى.

والسبب العلمي وراء نزول الوزن سريعا في بداية هذا

النوع من الرجيمات هو أن منع الكربوهيدرات يفقد الجسم الماء والأملاح الموجودة داخل العضلات، وفي الشهر الثاني لا يتبقى من الماء والأملاح الكثير فينخفض معدل نقصان الوزن؛ وذلك لأن الكربوهيدرات ضرورية لراحة المخ حيث إنها تمده بما يعرف بهرمونات السعادة مثل الدوبامين والسيروتونين؛ لذلك فإن الامتناع عنها لفترة يجعل الإنسان في حالة من الرغبة الشديدة لتناولها من جديد وفور أن يتناولها مرة ثانية يحتفظ الجسم بالماء والأملاح التي يحتويها الطعام فيرتفع الوزن بسرعة مرة أخرى ويحبط الإنسان ويفقد الأمل في قدرته على إنقاص وزنه.

وبسبب هذا الأسلوب الغذائي الخاطئ فإن الجسم يمر بدورات تناقص الوزن ثم زيادته وهو ما يسمى بـ"رجيمات اليو – يو".

الفصل الرابع عشر:
إنقـاص الوزن بالأدويـــة

إذا كان نصف سكان العالم يشكون من زيادة الوزن، فإن ربع سكان العالم يعانون من البدانة المفرطة (تلك التي يزيد فيها مؤشر كتلة الجسم "BMI" عن ٤٠). والتخلص من البدانة من أصعب الأمور على الناس، ولعل تلك الصعوبة وذلك الانتشار يجعل السمنة موضوعا يحتل أهمية كبرى لدى العلماء في العالم كله، وحتى عامنا هذا (٢٠٠٩) لم يبتكر العلماء في الدول المتقدمة دواء يشفي من السمنة أو نظامًا غذائيًّا يخلصنا من السمنة بسهولة، والدليل على ذلك أن سكان أوروبا والولايات المتحدة يعانون أكثر من غيرهم من البدانة المفرطة.

لهذا يتجه الكثيرون من مرضى السمنة المفرطة إلى جراحات السمنة التي ثبت ارتفاع نسب الخطر منها على الحياة، وذلك بعد أن يئسوا تماما من التحكم في شهيتهم، لعل السبب أن أشهر أنواع أدوية التخلص من السمنة التي اعترفت بها هيئة الــFDA الأمريكية لا تنقص أكثر من ٧% من الوزن المبدئي (أي في حدود من ١٠ – ٧ كجم)، بل ويشترط أيضًا

اتباع نظام غذائي في نفس الوقت، والمعروف أن تلك الأدوية قد تنقص من الوزن في الشهور الأولى حتى عشرين كيلو جرامًا، إلا أن الإنسان سرعان ما يسترد معظم ما فقده من وزن قبل انتهاء عامين.

كما أن هناك أنواعًا أخرى من الأدوية تعمل على مركز الإدمان في المخ ولا تحقق إنقاصًا في الوزن إلا في حدود ١٠% من الوزن المبدئي خلال عام كامل (من ١٠– ١٥ كجم). وعلى الرغم من أن هذه الأنواع من الأدوية باهظة التكاليف إلا أنه ثبت لهيئة الــFDA أنها تتسبب في العديد من المضاعفات؛ ومن أخطرها: زيادة معدل الاكتئاب النفسي والانتحار.

وفي رأيي أن هذه الأدوية قد تؤثر بدرجة كبيرة على منطقة الــInsula في المخ فيتحول الناس إلى عدم الاهتمام بإشباع حاجاتهم الطبيعية ومنها الطعام والشراب والحب والزواج والموسيقى والسعادة، ولعل عدم الاهتمام بهذه الأسباب يؤدي إلى عدم الاهتمام بالحياة ذاتها فتزداد نسبة الانتحار بينهم.

الفصل الخامس عشر:

إنقاص الوزن بالجراحات

في الولايات المتحدة يفضل الجراحين عمليات تدبيس المعدة حيث يتم اختزال المعدة إلى كيس صغير الحجم يتم توصيله بالجزء الأخير من الأمعاء، والنتيجة أن كمية الطعام الذي يدخل إلى المعدة يكون قليلا، وفوق ذلك فإن امتصاصه من الأمعاء يكون أقل، والمحصلة هي حدوث أنيميا وهشاشة بالعظام وقرحة بالمعدة وآلام دائمة في البطن وانتفاخ وإسهال نتيجة لسوء هضم الطعام، وكذلك قد يحدث شلل في العضلات نتيجة التهاب الأعصاب المتسبب عن النقص الحاد في مجموعة فيتامين ب المركب، وهذه النتائج الخطيرة تحدث تقريبًا مع معظم الحالات.

في أوروبا يميل الجراحون إلي عملية تركيب حزام المعدة الذي يتم حقنه بمحلول ملح حتى يحدث ضغط خارجي على جدار المعدة فتختنق وبذلك يتم السيطرة على كمية الطعام الواردة إليها، وهذه العملية لا تتسبب في وفيات كثيرة مقارنة

بتدبيس المعدة، إلا أنها تتسبب في كثرة القيء والمغص (خاصة إذا تناول الإنسان وجبة متوسطة الحجم)، كما أن الحزام قد ينزلق لأعلى أو لأسفل، كما أن تكلفتها تتعدى الخمسة آلاف دولار.

في كندا وأوربا ابتكر الجراحون فكرة إدخال بالون مصنوع من "السيليكون" إلى المعدة ويسمى:

Bioenterics Intragastric Balloon

ويرمز له بالرمز **BIB** وتتم هذه العملية تحت مخدر عام وباستخدام منظار ضوئي وكاميرا، ثم يتم ملء البالون بمحلول ملح حتى يصبح بحجم ثمرة الجريب فروت ٥٠٠ سم^{٣}.

وعلى الرغم من أن هذه الوسيلة لا تحتاج لجراحة إلا أن لها مضاعفات كثيرة، أهمها: حدوث تقرحات بالمعدة قد تصل إلى حد انثقاب المعدة، كذلك فإن المريض يشعر بالغثيان المستمر والقيء والآلام، وبوجود جسم غريب في البطن، وبصعوبة عمل التمارين الرياضية لشد عضلات البطن وهذه التمارين تعتبر هامة في علاج مرضى السمنة.

لذلك فإن بالون المعدة لا ينقص الوزن من تلقاء نفسه وإنما يحتاج إلى نظام غذائي في نفس الوقت، كما أن هذا البالون لا يسمح له بأن يستمر في المعدة أكثر من ٦ أشهر، لأن بقاءه فيها أكثر من ذلك يتسبب في حدوث انثقاب بها.

وعلى الرغم من مضاعفات تركيب هذا البالون إلا أن محصلة إنقاص الوزن لا تزيد عن ٢٠ كجم في الشهور الست الأولى، ثم يتعرض الوزن للزيادة مرة أخرى بعد استخراج البالون نتيجة لاتساع المعدة، كما أن تكلفة هذا البالون حوالي ألفين من الدولارات.

وهناك نوع جديد من عمليات التحكم في درجة شبع المعدة، يعتمد على تركيب جهاز منظم تقلصات المعدة (**The Gastric Pacemaker**) وهو جهاز صغير في حجم ساعة اليد اخترعته شركة **TransNeuronix** للإليكترونيات ويتم شحن بطاريته مرة كل خمس سنوات وهو جهاز مشابه لمنظم ضربات القلب (**The Cardiac Pacemaker**) إلا أنه يتم تركيبه تحت جلد البطن بعملية جراحية ثم يتم توصيل سلك منه إلى جدار المعدة فيرسل

شحنات كهرومغناطيسية منتظمة تعمل على تهدئة تقلصات المعدة؛ وبذلك لا يجوع الإنسان إلا في أوقات متباعدة ولا يأكل كميات كبيرة من الطعام فيقل استهلاك السعرات الحرارية وبذلك ينخفض الوزن.

وبالإضافة إلى وجود مضاعفات من جراء تركيب هذا الجهاز فإن محصلة إنقاص الوزن لا تزيد عن ١٠% من الوزن المبدئي (أي حوالي ١٠ كجم). كما أن تكلفة هذا الجهاز تتخطى ٢٠ ألف دولار أمريكي (أكثر من ١٠٠ ألف جنيه مصري).

وفي عام ٢٠٠٥ قامت شركة **MedTronic's** التي تعد أكبر شركة معدات طبية في العالم بشراء شركة **TransNeuronix** للإليكترونيات المنتجة لجهاز منظم تقلصات المعدة بمبلغ ٢٦٠ مليون دولار من أجل الاستفادة بحجم المبيعات الفائقة التي كانت متوقعة لهذا الجهاز إلا أن هذا الجهاز لم يحقق الانتشار حيث إن درجة إنقاصه للوزن محدودة.

الفصل السادس عشر:

أخطار جراحات السمنة

١. ارتفاع نسبة الوفيات: تصل إلى ٥% في حالات تدبيس المعدة، وتصل إلى ٠,١% في حالات حزام المعدة.

٢. ارتفاع نسبة المضاعفات الخطيرة: منها النزيف، ومنها التلوث الميكروبي.

٣. ارتفاع نسبة الأعراض الجانبية مثل: الآلام، والقيء، والإسهال.

٤. هذه العمليات شيء غير طبيعي في بطن الإنسان.

٥. هذه العمليات تحرم الإنسان من الطعام المفضل لديه لشهور طويلة.

٦. تكلفة هذه العمليات عالية جدًّا (تتراوح بين عشرة آلاف إلى ثلاثين ألف جنيه).

٧. أخطار ما بعد الجراحة:

قال باحثون: إن معدل حالات الانتحار بين من يخضعون لجراحات في المعدة لإنقاص الوزن أعلى من معدل حالات الانتحار عند باقي الناس. وذكر الباحثون أن تزايد احتمالات الانتحار لا يرجع للجراحة ذاتها بصفة عامة بل للمشاكل الصحية والنفسية المصاحبة للبدانة وما تسببه من أضرار للجسم قبل وبعد الجراحة.

كما اكتشف الباحثون أنه تم تسجيل أمراض القلب كسبب لوفاة نحو ٢٠ في المئة من مجموع المرضى الذين تمت دراسة حالاتهم وهي نسبة أعلى بكثير مقارنة بالأشخاص الآخرين.

ولقد أثبتت الإحصائيات أن الجراحة علاج فعال للبدانة المفرطة إذ يفقد المريض نحو ٨٠% من الوزن الزائد في غضون عامين.

إلا أن نفس هذه النتيجة (وهي إنقاص ٨٠% من الوزن الزائد في خلال عامين) تحققت بسهولة من خلال التطبيق الدائم لنظام اللقيمات.

الفصل السابع عشر:

حميــــة اللقيـمات

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «ما ملأ ابنُ آدمَ وعاءً شَرًّا مِن بَطْنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة: فثُلُثٌ لطعامه، وثلثٌ لشرابه، وثلثٌ لنَفَسه». ولعل هذا الحديث الشريف نحفظه جميعًا ولكن لا ينفذه معظمنا.

فاللقيمات هي أقل كمية طعام نأكلها بحيث تعطينا طاقة تكفي لفترة قصيرة.

وتتكون حمية اللقيمات من ثلاثة أجزاء:

١. اللقيمات المتكررة: (من ٥ إلى ١٠ يوميًّا).

٢. الوجبة المفرحة: (مرة واحدة يوميًّا).

٣. لقيمات حبّات اللوز أو الفول السوداني.

والهدف من الجزء الثالث من الحمية هو زيادة نشاط نقطة الهاشمي لشبع المعدة ، لذلك فإنني أنصح من يتبع حمية اللقيمات

بتناول كوب من الماء أو أي مشروبات أخرى أولاً ثم بعد ١٠ دقائق يتم تناول ٣ حبات من اللوز أو ٥ حبات من الفول السوداني وذلك كل ساعة لمدة ٥ – ٧ ساعات متتالية قبل الوجبة المفرحة. وتخصم هذه اللقيمات من العدد الكلي المتاح لتناول اللقيمات يومياً.

أما باقي اللقيمات فتتكون من:

١. قطعة خبز (١/٤ رغيف بلدي أو أقل، أو قطعة توست أو جزء منها) بها أي غموس (ملعقة فول – بيضة أو نصفها – ملعقة جبنة من أي نوع – ملعقة مربى أو عسل – ملعقة حلاوة طحينية).

٢. بعض حبات المكسرات (٣– ٥ حبات بندق أو لوز أو ٥– ١٠ حبات فول سوداني).

٣. ثمرة فاكهة أو خضار أو نصف ثمرة، ولا يوجد ما نحرم الناس منه؛ فيمكن تناول نصف ثمرة من المانجو أو الموز – ثمرة تين – ٣ بلحات – ١/٣ كوب عنب.

٤. ١/٢ كوب بطيخ أو كانتلوب.

٥. قطعة صغيرة من الشيكولاتة.

٦. نصف كوب صغير من الآيس كريم أو من الزبادي.

٧. نصف مثلث بيتزا أو ربع ساندوتش من الفاست فودز.

أما الوجبة المفرحة فتتكون من:

- ثلاثة أطباق: طبقين مسطحين قطر كل منهما ٢٤ سم، وطبق فنجان الشاي قطره في حدود ٩ سم.
- يترك النصف الأيسر من كل طبق فارغا ويوضع الطعام في النصف الأيمن والهدف من ذلك هو أن يتعود الناس على رؤية الأطباق نصف فارغة، فيصبح ذلك أسلوب حياة دائم.

نضع في الطبق الأول (الرئيسي):

- ما يكافئ نصف كوب من الخضار المطبوخ.
- ما يكافئ نصف كوب من النشويات المطبوخة سواء

كانت بطاطس أو مكرونة أو أرزا أو محاشي أو ما يكافئ حجم الكف من الرقاق أو الثريد أو ما يكافئ حجم الكف مرتين من البتزا أو نصف رغيف خبز بلدي.

- ما يكافئ قطعة في حجم كف اليد من البروتينات (سمك، دجاج ، أو لحم) على ألا تكون بانيه ، أو ٢ بيضة مسلوقة أو أومليت، أو شريحة جبن من أي نوع.

- هذا لمن كان وزنه أقل من ٩٠ كجم.

- أما إذا كان وزنه بين ٩٠ إلى ١٥٠ كجم فإنني أنصح له بتناول مرة ونصف قدر ما سبق.

- أما إذا كان وزنه أكثر من ١٥٠ كجم فإنني أنصح له بتناول ضعف كمية من كان وزنه أقل من ٩٠ كجم.

وعندما يتناقص وزن مريض السمنة المفرطة إلى المستوى الأقل فسوف ينتقل أيضًا بكميات الطعام في الطبق الرئيسي إلى المستوى الأقل.

نضع في الطبق الثاني (السلاطة):

ما يكافئ من ١ إلى ١,٥ كوب من السلاطة الخضراء على قدر درجة جوع الإنسان (بدون منع أي صنف من هذه الخضراوات) ويضاف إليها ١- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون لفائدته في امتصاص مادة الليوتين الخضراء المفيدة كموصل جيد للجهاز العصبي في الجسم، وكذلك لمنع تباطؤ حركة الأمعاء (منع الإمساك). كما يضاف إليها ملعقة محسن طعم "**Dressing**" حتى يتمتع الإنسان بطعم السلاطة.

نضع في الطبق الثالث (الصغير):

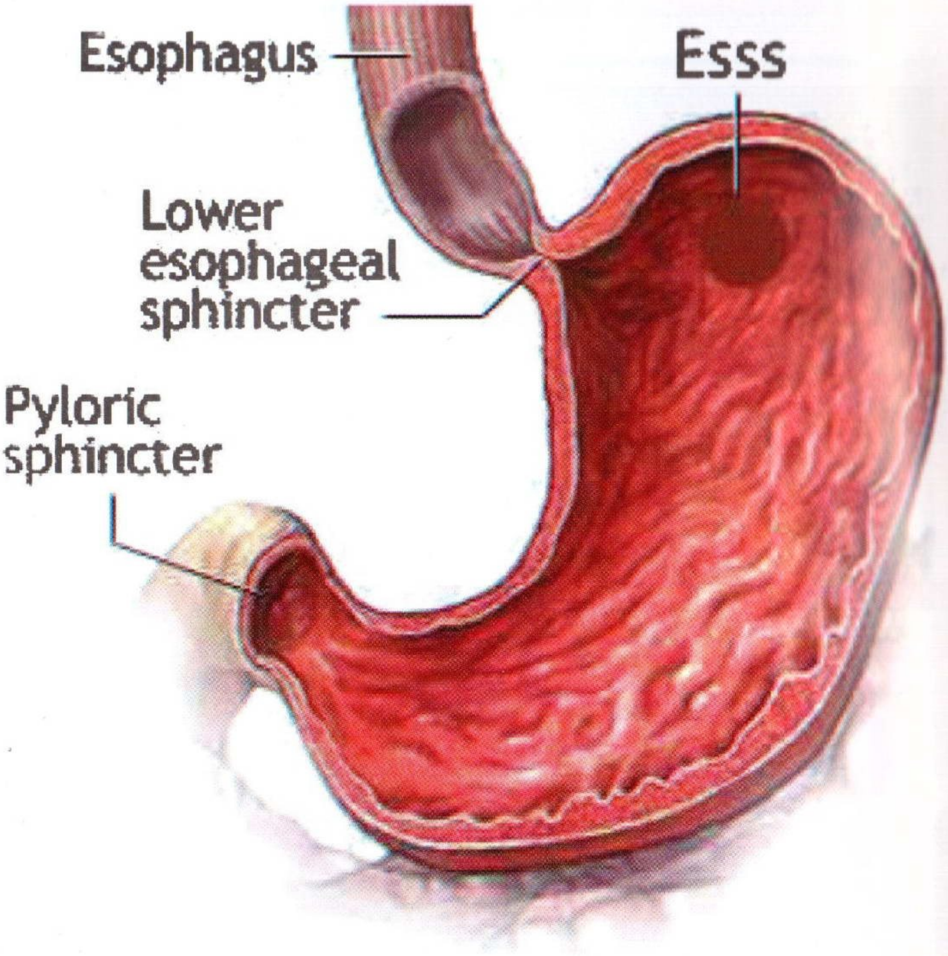
نصف قطعة حلوى (بسبوسة / آيس كريم / شيكولاتة / جاتوه).

ويلاحظ أن هذه الأطباق الثلاثة تحقق الإشباع من ناحية الحجم ومن ناحية المنظر علاوة على أنها لا تمنع تناولنا للأطعمة التي نفضلها كما أنها تحتوي على جميع العناصر الغذائية المفيدة للجسم.

كما يلاحظ أنها تستند أيضاً إلى الهدي النبوي الشريف فإذا

كان الجزء الأوسط من الحديث الشريف يقول: "**بحسب ابن ادم لقيمات يقمن صلبه**" فإن الجزء الأخير يقول "**فإن كان لا محالة: فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه**".

وحيث أن العصر الحالي ازدادت فيه مغريات الطعام بدرجة كبيرة ، فإن كثير من الناس سوف يطمحون إلى تناول ما هو أكبر من اللقيمات ولو لمرة واحدة يومياً. فإذا علمنا أن حجم المعدة الطبيعي عند الامتلاء يكون في حدود ١١٠٠ سم^{٣} ، فإن ثلثي حجم المعدة يكون في حدود ٧٥٠ سم^{٣} أي ما يعادل حجم ثلاثة أكواب. وهذا هو الحد الأقصى لمن يريد أن يمتثل للهدي النبوي الشريف.



نقطة الهاشمي لشبع المعدة

ElHashemy's Stomach Satiety Spot

(ESSS)

مثال ناجح لتطبيق علم اللقيمات



207 kg 1/2/2005 | 147 kg 1/9/2005 | 105 kg 1/7/2006



105 kg
1/7/2007

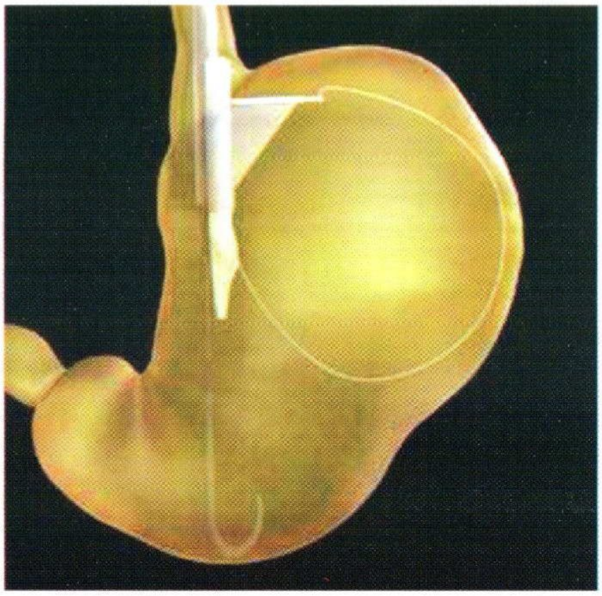
إنقاص ١٠٢ كيلوجرام

من الوزن الزائد

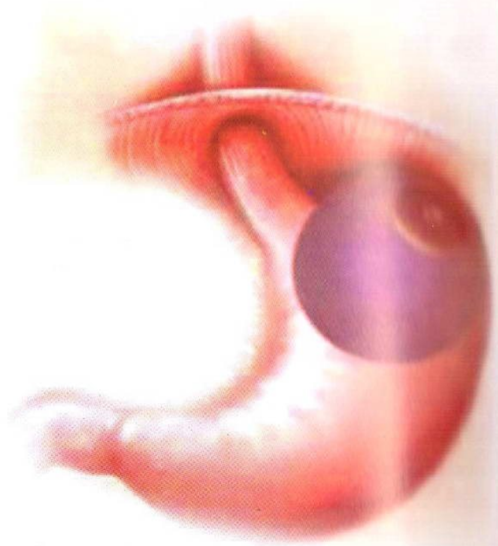
ثم الاحتفاظ

بالوزن الجديد

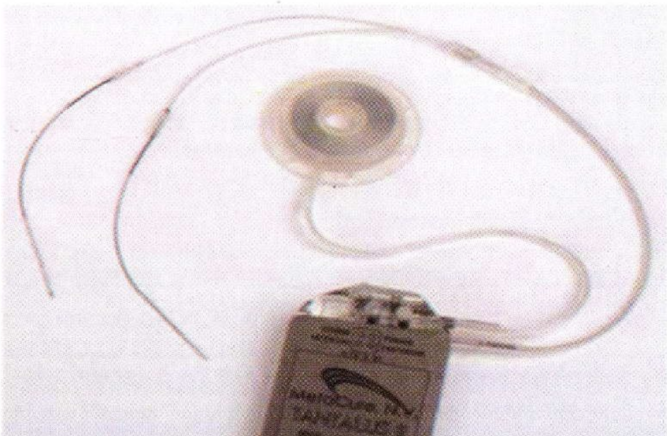
بصفة دائمة



Toga-stomach

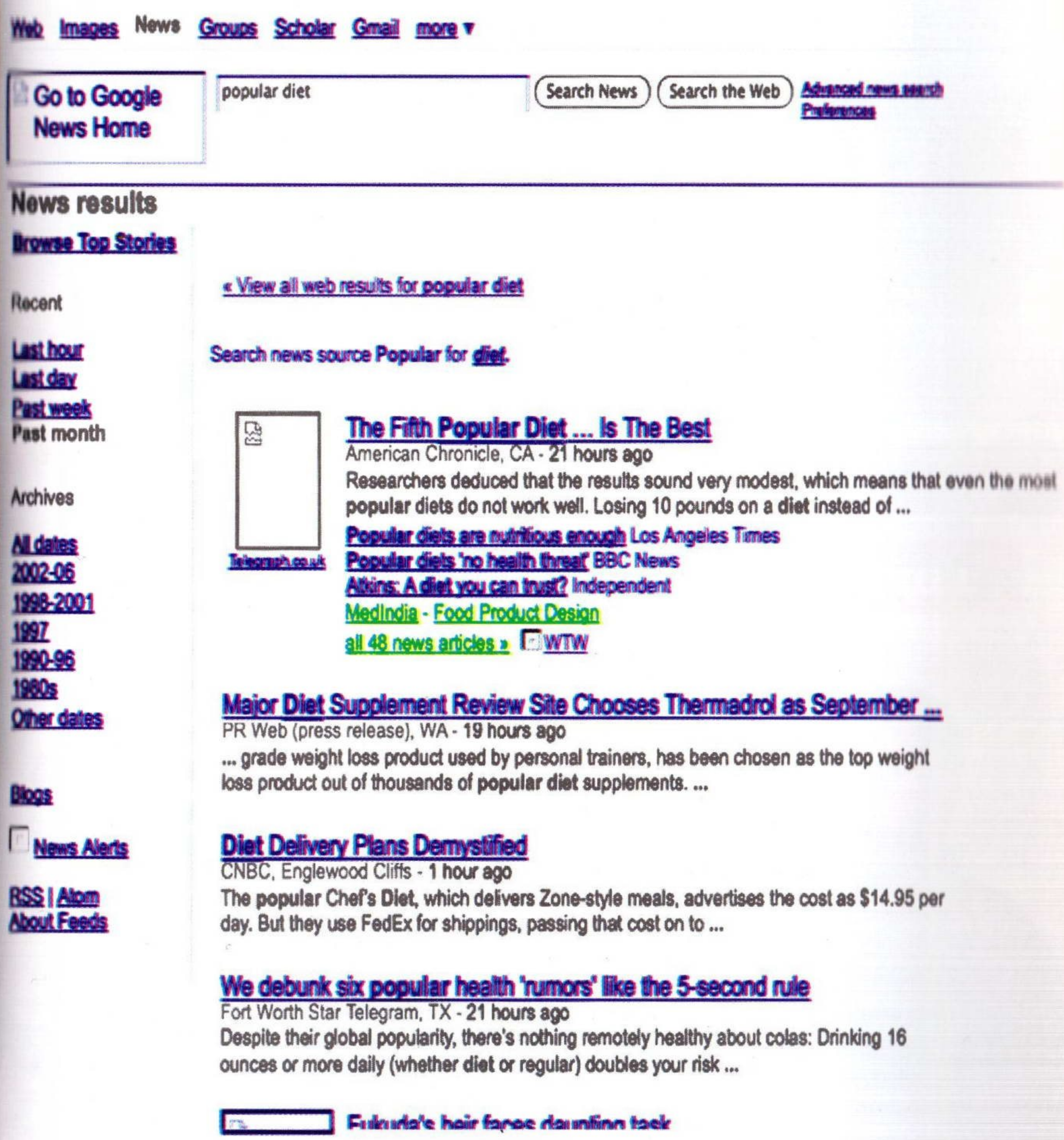


Gastric balloon



Gastric Pacemaker

بعض جراحات إنقاص الوزن


Web Images News Groups Scholar Gmail more ▾

Go to Google News Home

popular diet

Search News | Search the Web

Advanced news search
Preferences

News results

Browse Top Stories

Recent

Last hour
Last day
Past week
Past month

Archives

All dates
2002-06
1998-2001
1997
1990-96
1980s
Other dates

Blogs

News Alerts

RSS | Atom
About Feeds

« View all web results for popular diet

Search news source Popular for diet.

Telegraph.co.uk

The Fifth Popular Diet ... Is The Best
American Chronicle, CA - 21 hours ago
Researchers deduced that the results sound very modest, which means that even the most popular diets do not work well. Losing 10 pounds on a diet instead of ...
Popular diets are nutritious enough Los Angeles Times
Popular diets 'no health threat' BBC News
Atkins: A diet you can trust? Independent
MedIndia - Food Product Design
all 48 news articles » WTW

Major Diet Supplement Review Site Chooses Thermadrol as September ...
PR Web (press release), WA - 19 hours ago
... grade weight loss product used by personal trainers, has been chosen as the top weight loss product out of thousands of popular diet supplements. ...

Diet Delivery Plans Demystified
CNBC, Englewood Cliffs - 1 hour ago
The popular Chef's Diet, which delivers Zone-style meals, advertises the cost as $14.95 per day. But they use FedEx for shippings, passing that cost on to ...

We debunk six popular health 'rumors' like the 5-second rule
Fort Worth Star Telegram, TX - 21 hours ago
Despite their global popularity, there's nothing remotely healthy about colas: Drinking 16 ounces or more daily (whether diet or regular) doubles your risk ...

Fukuda's heir faces daunting task

أشهر الرجيمات العالمية

اللقيمات من أفضل طرق إنقاص الوزن

Web Images News Groups Scholar Gmail more ▾

Go to Google News Home

diet plan 2008 | Search | Advanced news search | Preferences

News results

Browse Top Stories

Recent

Last hour
Last day
Past week
Past month

Archives

All dates
2008
2004-07
2000-03
1990s
Other dates

Blogs

News Alerts

RSS | Atom
About Feeds

Canada.com

NO LOW-CARB, NO LOW-FAT ..... OBESITY CURE IS ... LUQAIMAT
American Chronicle, CA - 12 hours ago
A Low-Carb **diet** based on the Atkins **diet plan** which is usually associated with high levels of meat consumption. The Low-carbohydrate dieters lost about 10 ...
Low-Carb Diets Best Than Low-Fat Diets For Weight Loss The Money Times
Diet Debate: 3 Top Plans Go Toe to Toe WebMD
Study: Low-carb diet best for weight, cholesterol Boston Globe
RedOrbit
all 567 news articles »

Plan ahead when dreaming about a trip to Disney
Appleton Post Crescent, USA - 3 hours ago
They signed up for the meal **plan**. "It was really good. And my sisters loved all the meals because every meal came with a dessert. ...

Christian Science Monitor

Diet for a more-crowded planet: plants
Christian Science Monitor, MA - 15 hours ago
Each American, in effect, consumes 1765 pounds of grain yearly, says Lester Brown, author of "Plan B 3.0: Mobilizing to Save Civilization. ...

Spain Closes Records; Women Unable to Plan Births
Women's eNews, NY - 3 hours ago
Cynthia McKinney was chosen to be the US Green Party **2008** presidential candidate on July 12 with 313 out of 532 votes at the party's convention in Chicago, ...

Hot New Fitness Trend Due to Health Club Slump: Online At-Home ...
Emediawire (press release), WA - 4 hours ago
This 12 week program reveals beauty routines, an exercise **plan**, **diet** and supplemental secrets that are designed to give you that sculpted and toned Fitness ...

أشهر رجيم لعام ٢٠٠٨

التخلص من البدانة باللقيمات

Web Images News Groups Scholar Gmail more ▾

Google

nutpistella [Search] Advanced Search Preferences

Search: ◉ the web ○ pages from Egypt

Web

Florida Chronicle | Prof. Dr. Mohamed Elhashemy
LUQAIMAT **NUTPISTELLA**. April 02, 2008. In my previous article (Elhashemy's Broad Spectrum Luqaimat Diet Plan ... 10. Elhashemy's Broad Spectrum Luqaimat Diet ...
www.floridachronicle.com/authors/view/2370 - 62k - Cached - Similar pages

needtoloseweight.com | Heart Healthy Diet Plan | Low Carb Diet ...
NUTPISTELLA Factor ... 5) in my Scientific Diet Plan, ... 1. 90% of the fat in pistachios is monounsaturated (good fat). ...
needtoloseweight.com/90-10-Diet-Plan.html?afdt=SgXrvNUWQr4KEwjVpc... - 33k - Cached - Similar pages

Toronto News | April 02, 2008 | Torontoseeker.com
LUQAIMAT **NUTPISTELLA**. more. Apr 2, 2008, 19:47 | 0 (0 Votes) | 0 Comments. Manitoba Moose Center Brad Moran Announced as the AHL Player of ... more ...
torontoseeker.com/news-02042008.htm - 250k - Cached - Similar pages

Notícia Glycemic 200803 do SOLDADO do índice - [Translate this page]
Fator de **NUTPISTELLA**. Recentemente, a autoridade de padrões anunciando "ASA" do Reino Unido, upheld 53 queixas dos visores que disseram que o comercial ...
www.dieta-perda-do-peso.com/a-noticia-glycemic-do-soldado-do.../a-noticia-glycemic-200803-do-soldado-do-indice.htm - 34k - Cached - Similar pages

Palm Springs Chronicle
LUQAIMAT **NUTPISTELLA**. April 02, 2008. by: Prof. Dr. Mohamed Elhashemy. Interview with Artist/Illustrator KC Snider. April 02, 2008. by: Mayra Calvani ...
www.palmspringschronicle.com/viewByFeatureTopic?categoryID=12 - Similar pages

糖血症索引GI新闻： 糖-食物-低-血液 - [Translate this page]
NUTPISTELLA因素. 最近、广告标准局"ASA"英国，被维护53怨言从说的观察者商务夸张了角色Nutella在改进可能演奏儿童的平衡的早餐，因为它夸大了巧克力榛子传播保健福利 ...
www.fast-diet-weight-loss.com/the-glycemic-index-gi-news/index-news-glycemic-2008-03-25.htm - 28k - Cached - Similar pages

ابتكار طعام النتبستلا
(الشكولاته السائلة بالفستق المطحون)

Web Images News Groups Scholar Gmail more ▾

Google

stomach satiety | Search | Advanced Search Preferences

Search: the web pages from Egypt

Web

American Chronicle | ELHASHEMY'S STOMACH SATIETY SPOT "ESSS ...
I announced this theory under the name Elhashemy's **Stomach Satiety** Spot "ESSS". ... What I advocated is to affect my discovered **Stomach Satiety** Spot "ESSS" ...
www.americanchronicle.com/articles/view/66848 - 18k - Cached - Similar pages

American Chronicle | STOMACH SATIETY ..... is the Solution for ...
We are an online magazine for national, international, state, local, entertainment, sports, and government news. We also provide opinion and feature ...
www.americanchronicle.com/articles/view/93590 - 19k - Cached - Similar pages
More results from www.americanchronicle.com »

California Chronicle | ELHASHEMY'S SATIETY SPOT ..... A Very Small ...
13 Jul 2008 ... I named that area for **satiety** at the **stomach** fundus: ELHASHEMY'S ... By repeating this tricky stimulation of the **Stomach Satiety** Spot "ESSS" ...
www.californiachronicle.com/articles/view/68173 - 18k - Cached - Similar pages

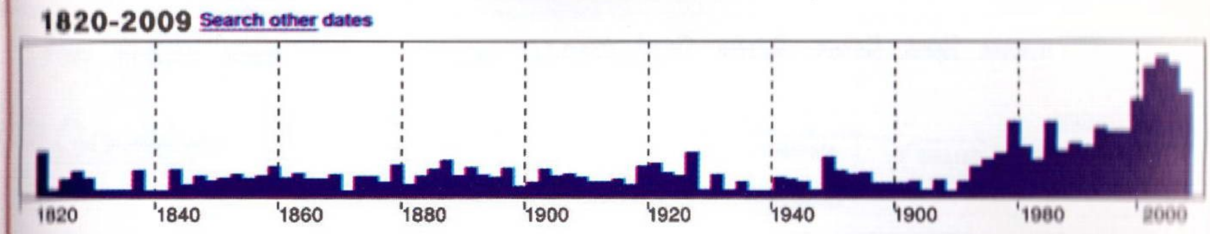
California Chronicle | STOMACH SATIETY: The Coming Revolution in ...
We are an online magazine for national, international, state, local, entertainment, sports, and government news. We also provide opinion and feature ...
www.californiachronicle.com/articles/view/79699 - 19k - Cached - Similar pages
More results from www.californiachronicle.com »

The Satiety Index
10 Jan 2005 ... weight loss, diabetes, appetite, **satiety**, fiber, viscosity, fats, ... "It may not weigh much, but it makes your **stomach** feel full just ...
www.mendosa.com/**satiety**.htm - 32k - Cached - Similar pages

Biology: Stomach, satiety center, stomach muscles
satiety center, **stomach** muscles, sphincter muscle: You have muscles in your **stomach** which churn food- if no food is present the muscles churn, ...
en.allexperts.com/q/Biology-664/**Stomach**.htm - 16k - Cached - Similar pages

STOMACH SATIETY: The Coming Revolution in Obesity Management

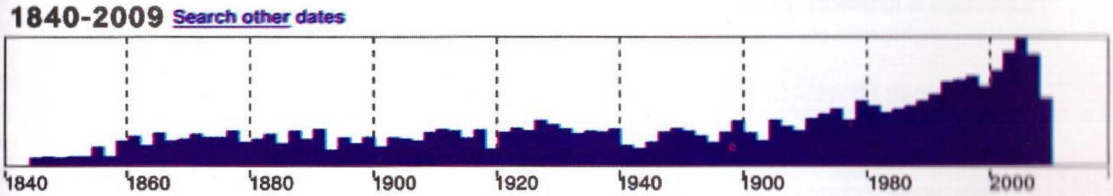
موضوعات شبع المعدة على الإنترنت



Stomach Satiety

الخط الزمنى لشبع المعدة

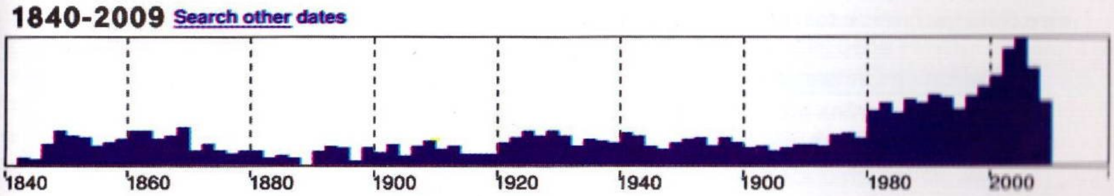
ص ٧٣-٧٤



Ex-obese

الخط الزمنى للبدين السابق

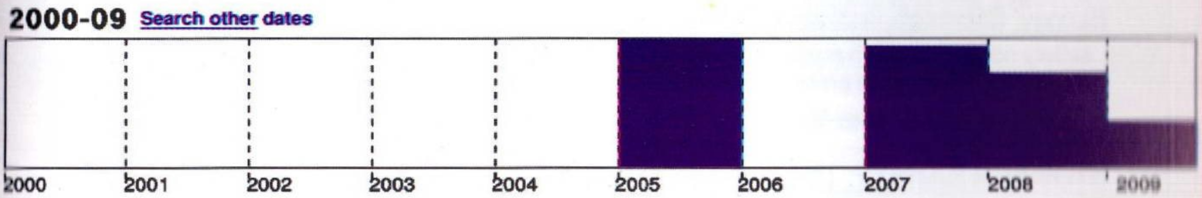
ص ٧٥-٧٦



Scientafic diet plan

الخط الزمنى لخطة الرجيم العلمية

ص ٧٧-٧٨



Luqaimat diet

الخط الزمنى لحمية اللقيمات

ص ٧٩-٨٠

الخط الزمنى (TIME LINE) العنوان (شبع المعدة) (STOMACH SATIETY) من عام ١٨٢٠ إلى عام ٢٠٠٩ ويظهر به أنه من بين أفضل ١٠ أبحاث ومقالات على العالم خلال ١٨٩ عاما كان البحث المتميز الذى تم اختياره لعام ٢٠٠٨ هو نظرية نقطة الهاشمى لشبع المعدة ELHASHEMY'S STOMACH SATIETY SPOT

Web Images Groups Scholar Translate Calendar Gmail more ▾ — Sign in

Google

stomach satiety [Search] Advanced Search Preferences

Search: the web pages from Egypt

Web › Timeline Hide options — **Results 1 - 10 of about 1,400 for stomach satiety. (0.18 seconds)**

› All results
Videos
Forums
Reviews

› Any time
Recent results
Past 24 hours
Past week
Past year

› Standard results
Images from the page
More text

Standard view
Wonder wheel
› Timeline

Tip: Save time by hitting the return key instead of clicking on "search"

1820-2009 Search other dates

1823 Dec 1823 - Mr. Percivall tells us, that in the horse the gastric process of digestion is very active, and it was necessary that it should be so; " for being an animal," says he, "that feeds beyond what in others constitutes **satiety**—distention of **stomach**—chyle must be continually ... Show more
From Remarks on the condition of hunters, the choice of horses, and their management, ... - Related web pages
books.google.com/books?id=JNSI09v1xZgC&pg ...

1981 Jan 27, 1981 - [0009]US Pat. No. 4246893 issued on **Jan. 27, 1981**, entire contents of which are Incorporated herein by reference, discloses an inflatable bag and tube combination, which is surgically positioned outside and adjacent to the **stomach**. Upon inflation of the bag ... Show more
From INTRAGASTRIC BALLOON SYSTEM AND THERAPEUTIC PROCESSES AND PRODUCTS - Patent - Related web pages
www.faqs.org/patents/app/20080243071

1986 – 2000 – 2002 – 2003 – 2004 –

From Metro Plus Chennai - Related web pages
www.hindu.com/mp/2004/02/11/stories ...

2005 Jul 4, 2005 - The technology, by , comprises a matchbox-sized pacemaker implanted into the abdomen, linked to electrodes in the **stomach** wall. ... These tell the brain that the **stomach** is full so the individual feels as though they have already eaten even though they have not. **...**
From Anti-obesity device fakes **satiety** - Related web pages
news.bbc.co.uk/2/hi/health/4648001.stm

2006 Oct 3, 2006 - Wang and colleagues tested seven obese volunteers who had been fitted with a gastric stimulator - a device that tricks the body into thinking the **stomach** is full, a state known as **satiety**. They used a positron emission tomography or PET scan to see which parts of the brain activated **...**
From Food may be like a drug for some people - Related web pages
www.iol.co.za/index.php?sf=31&set_id=1 ...

2008 Jul 13, 2008 - ELHASHEMY'S **STOMACH SATIETY** SPOT (ESSS) is a breakthrough in the field of **satiety** science as well as in the field of Luqaimat Science. **...** I named that area for **satiety** at the **stomach** fundus: ELHASHEMY'S **STOMACH SATIETY** SPOT (ESSS). I trained a selected group of my obese patients to **...**
From ... **SATIETY** SPOT ..... A Very Small Area in The **Stomach** With Very Profound Effects - Related web pages
www.californiachronicle.com/articles/68173

Results per page: **10** 20 50 100

stomach satiety [Search]

Search within results - Language Tools - Search Help - Dissatisfied? Help us improve

Google Home - Advertising Programs - Privacy - About Google

الخط الزمنى (TIME LINE) العنوان (البدين السابق) (EX-Obese) من عام ١٨٤٠ إلى عام ٢٠٠٩..

ويظهر به أنه من بين أفضل ١٠ أبحاث ومقالات على العالم خلال ١٦٩ عاما فان البحث المتميز الذى تم اختياره لعام ٢٠٠٥ هو كيف تصبح بدينا سابقا للبروفيسور دكتور محمد الهاشمي..

Web Images Groups Scholar Translate Calendar Gmail more ▾ Sign in

Google

ex obese | Search | Advanced Search | Preferences

Search: the web pages from Egypt

Web › Timeline Hide options

Results 1 - 10 of about 4,330 for ex obese. (0.23 seconds)

› All results
Videos
Forums
Reviews

› Any time
Recent results
Past 24 hours
Past week
Past year

› Standard results
Images from the page
More text

Standard view
Wonder wheel
› Timeline

Reset options

Tip: Save time by hitting the return key instead of clicking on "search"

1840-2009 Search other dates

1978 Sep 14, 1978 - middle class Western society with virtually no food scarcity a heritability study of **obesity** measures the **ex** tent of voluntary control of **obesity**." the researchers said in a paper reporting their conclusions. In addition to controlling the volume and kinds of food a person eats, ...
From **Obesity**-heredity Link Challenged . - Related web pages
news.google.com/newspapers?id=G9YVAAAAIBAJ ...

1993 - 1994 - 1996 - 2001 - 2002 - 2003 - 2004

2004 Jul 9, 2004 - He said too many people in the armed forces were dying of illnesses related to diabetes, **obesity** and other diseases linked to a modern lifestyle. Malaysian **Ex**-Servicemen Association president Senator Datuk Muhammad Abdul Ghani said the problem of **obesity** was higher among officers and **...**
From **Ex**-soldier: NCOs more likely to be overweight - Related web pages
thestar.com.my/news/story.asp?file=/2004/7/9 ...

2005 Jan 2005 - I am in a mission to transform **obese** people allover the world from the **OBESE** state to the **EX-OBESE** state, through spreading my innovated "Luqaimat Diet Plan". I innovated Luqaimat diet in **Jan 2005**.
From California Chronicle I Prof. Dr. Mohamed Elhashemy - Related web pages
www.californiachronicle.com/authors/view/2370

2006 Oct 24, 2006 - MONTREAL The Quebec government is turning to a deep-pocketed friend to help fund a public health strategy to rein in the province's growing **obesity** problem - a plan that's being touted as a national first. Billionaire former cable television magnate Andre Chagnon, **...**
From **Ex**-cable guy to fund Quebec's **obesity** fight; Vidéotron founder's charity gives ... - Related web pages
results.factiva.com/index/index.aspx?ref ...

Results per page: **10** 20 50 100

ex obese | Search

الخط الزمنى (Time Line) العنوان (خطة الرجيم العلمـية) (Scientific Diet Plan) من عام ١٨٤٠ إلى عام ٢٠٠٩..

ويظهر به أن من بين أفضل خـمسون بحثا ومقالا على العـالم خلال ١٦٩ عاما فإن البحث المتميز الذى تم اختياره لعام ٢٠٠٨ هو الخاص بابتكار نوع جديد من الشـيكولاتة السـائلة المضاف إلـيها الفـستق المطحـون والتى تؤدى إلى ارتفـاع مستـوى الشبع بـالمعدة وهذا البـحث العلمى قـام به الأستـاذ الدكـتور مـحمـد الهاشمى..

Web Images Groups Scholar Translate Calendar Gmail more ▾ Sign in

Google

scientific diet plan | Search | Advanced Search | Preferences

Search: the web pages from Egypt

Web › Timeline Hide options

Results 1 - 50 of about 10,600 for scientific diet plan. (0.24 seconds)

› All results
Videos
Forums
Reviews

› Any time
Recent results
Past 24 hours
Past week
Past year

› Standard results
Images from the page
More text

Standard view
Wonder wheel
› Timeline

Reset options

Tip: Save time by hitting the return key instead of clicking on "search"

1840-2009 Search other dates

1860 1860 - In the year 1860, the Swedish government and Diet, as well as Prince Oscar, granted funds for a new scientific expedition to Spitzbergen. Show more
From Proceedings of the Royal Society of London - Related web pages
books.google.com/books?id=FqkOAAAAIAAJ&pg ...

1925 - 1927 - 1928 - 1930 - 1935 - 1941 1943 - 1951 - 1952 - 1956
1974 - 1979 - 1980 - 1981 - 1982 - 1983 1984 - 1985 - 1986 - 1987
1988 - 1989 - 1990 - 1991 - 1992 - 1993 1994 - 1995 - 1996 - 1997
1998 - 1999 - 2000 - 2001 - 2002 - 2003 2004

2007 Oct 25, 2007 - "Not only is there no **scientific** evidence to support this **diet plan**, but it also contradicts established medical knowledge about nutrition," a study in the Journal of the American Medical Association concluded in 1981. Mazel said she didn't create the book for the **scientific** community. **...**
From Creator of popular 1980s 'Beverly Hills **Diet**' dies at 63 - Related web pages
www.columbusdispatch.com/live/content ...

2008 Mar 29, 2008 - 5) in my **Scientific Diet Plan**, to recap it assist dieting by:. 1. Raising the mood as a result of raising the brain's dopamine levels,. 2. Lowering food volume (hence the caloric content), since the nutella spread is served in Luqaimat size,. 3. Eating 2 kinds of slimming superfoods **...**
From Elhashemy's Broad Spectrum Luqaimat **Diet Plan** ......10. NUTPISTELLA Factor - Related web pages
www.californiachronicle.com/articles/56900

2009 Apr 30, 2009 - "**Diet** myths mislead and deceive women to believe a particular ingredient or **diet plan** will help them lose weight, when most of these are in fact incorrect and some can even be **...** Recent **scientific** reviews(2) confirm there is no unique link between high fructose corn syrup and obesity. **...**
From Do Fad Diets Really Work? - Related web pages
www.marketwatch.com/news/story/do-fad-diets ...

Results per page: 10 20 **50** 100

scientific diet plan | Search

Search within results Language Tools Search Help Dissatisfied? Help us improve

الخط الزمنى (Time Line) العنوان حمية اللقيمات (Luqaimat Diet) من عام ٢٠٠٠ الى عام ٢٠٠٩..

ويظهر به أن جميع الأبحاث العشرة التى تميـزت عن حمية اللقيمات كانت من ابتكار الأستاذ الدكتور محمد الهاشمى..

Web Images Groups Scholar Translate Calendar Gmail more ▾ Sign in

Google

luqaimat diet [Search] Advanced Search Preferences

Search: the web pages from Egypt

Web › Timeline Hide options Results **1** - **10** of about **14** for **luqaimat diet**. (**0.15** seconds)

› **All results**
Videos
Forums
Reviews

› **Any time**
Recent results
Past 24 hours
Past week
Past year

› **Standard results**
Images from the page
More text

Standard view
Wonder wheel
› **Timeline**

Reset options

2000-09 Search other dates

2005 Jan 2005 - I am in a mission to transform obese people allover the world from the OBESE state to the EX-OBESE state, through spreading my innovated "**Luqaimat Diet** Plan". I innovated **Luqaimat diet** in **Jan 2005**.
From California Chronicle I Prof. Dr. Mohamed Elhashemy - Related web pages
www.californiachronicle.com/authors/view/2370

2008 Mar 29, 2008 - We can lose weight on nutella **diet** if we eat it as **Luqaimat**-sized meals several times daily every other week, spreading half-filled table spoonful instead of its standard serving (two spoonfuls) on half piece of toast (instead of two pieces), this is what I call **Luqaimat** nutella **diet**. ...
From Elhashemy's Broad Spectrum **Luqaimat Diet** Plan ....10. NUTPISTELLA Factor - Related web pages
www.californiachronicle.com/articles/56900

Jun 21, 2008 - I have discussed before the FIT "Fidgeting, Intermittent & Transient" Factor, a genuine factor in my scientific **Luqaimat diet** plan. By Intermittent I mean: few times spread allover the day, by Transient I mean: few minutes each time, and by Fidget I mean: moving around spontaneously ...
From Elhashemy's Broad Spectrum **Luqaimat Diet** Plan ...... 17. Lipase Pumping Factor - Related web pages
www.californiachronicle.com/articles/65754

2009 2009 - Dr. Mohamed Elhashemy is a former professor of ENT at Cairo University and the developer of the **Luqaimat Diet**. He is currently conducting a second clinical trial on the **diet**, involving 550 extremely obese people, which will end in **2009**. Obesity is spreading ... Show more
From Foreign stories (non-US) (21) - Related web pages
calorielab.com/news/categories/foreign-stories ...

Results per page: 10 14

luqaimat diet | Search

Search within results - Language Tools - Search Help - Dissatisfied? Help us improve

للأستاذ الدكتور/ محمد الهاشمي

الحمية

الوحيدة في العالم

التي لا تستعيد فيها بدانتك

لأنك سوف تتمسك بها

فقد أكلت ما تحب

ونقص وزنك في نفس الوقت

بريد إلكتروني: Prof.Elhashemy@hotmail.com
موقع إلكتروني: www.luqaimatdiet.net

الجزء الثالث

أسرار وراء حمية اللقّيمات

الفصل الثامن عشر: سبحان الذي يغير ولا يتغير.

الفصل التاسع عشر: الأهداف العلمية وراء اللقيمات.

الفصل العشرون: التدريب المتكرر والمستمر لاستخدام اللقيمات.

الفصل الحادي والعشرون: اللقيمات والشعور بالتحضر الإنساني.

الفصل الثاني والعشرون: مميزات حمية اللقيمات.

الفصل الثالث والعشرون: تكرار الفكرة يوميًّا يؤدي إلى تنفيذها تلقائيًّا.

الفصل الرابع والعشرون: اللقيمات وذاكرة الإنسان.

الفصل الخامس والعشرون: اللقيمات وجينات الإنسان.

الفصل السادس والعشرون: فوائد في عدم تنوع اللقيمات.

الفصل السابع والعشرون: بداية النجاح لنظام اللقيمات عندما تتلاقى الطرق الثلاثة.

الفصل الثامن والعشرون: نهاية عصر السمنة المفرطة.

الفصل التاسع والعشرون: كيف نتخطى الصعوبات.

الفصل الثلاثون: كيف نأكل بعد أن ينقص الوزن إلى الهدف المطلوب؟

الفصل الحادي والثلاثون: اللقيمات الموجهة.

الفصل الثاني والثلاثون: إنجاز علمي هام في علاج البدانة المفرطة.

الفصل الثالث والثلاثون: نقطة الشبع للهاشمي.

الفصل الرابع والثلاثون: اللقيمات وحصان طروادة.

الفصل الخامس والثلاثون: مجموعة الهاشمي للرشاقة.

الفصل السادس والثلاثون: الأهداف النفسية من وراء تناول اللقيمات.

الفصل الثامن عشر:

سبحان الذي يغيِّر ولا يتغيَّر

قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

إن البدانه قد أنتشرت في العالم كله مثل الوباء ، وإني أعتقد أن السبب الرئيسي لذلك الإنتشار هو أن الناس قد غيروا ما بأنفسهم فأكتسبوا عادات سيئة كثيرة أهمها هو تناول أحجام كبيرة من الطعام فأنتشر بينهم مرض البدانة.

ولكي تعود أجسامنا رشيقة مرة أخرى علينا أن نغير ما بأنفسنا أي نغير أسلوب حياتنا.

ومن وسائل تغيير ما بأنفسنا:

١. الأستعداد النفسي قبل الجلوس إلى مائدة الطعام لنأكل وجبة بحجم ثلاثة أكواب كحد أقصى.

٢. أن لا نأكل ولا نشرب أمام الـــتليفزيون ؛ وذلك حتى

نلغي الارتباط بين تناول الطعام وحركة الفم أثناء مشاهدة التليفزيون.

٣. أن نتدرب كل يوم على ٥ لقيمات على الأقل وبذلك نتعود نفسيا على تناول أحجام الطعام الصغيرة.

٤. أن نتناول ٥ حبات من الفول السوداني أو ثلاثة حبات من اللوز ٧ مرات متتالية (تم شرح هذا الأسلوب في الفصل السابع عشر) ليتم تنشيط نقطة الهاشمي لشبع المعدة ، وذلك يساعدنا على الشعور بالشبع عند تناول وجبة الطعام المفرحة (متوسطة الحجم).

٥. أن نتحرك بصفة دائمة في المترل وفي العمل (انظر برنامجي **FIT** على صفحتي الإلكترونية في موقع أمريكان كرونيكل **American Chronicle**).

٦. أن نهتم بمصاحبة من يكافحون مثلنا للتخلص من أوزانهم الزائدة. وهذا يساعد على إرتفاع الروح المعنوية للجميع.

٧. أن ننام سبع ساعات على الأقل لأن هناك علاقة مباشرة

بين إنخفاض عدد ساعات النوم وبين حدوث البدانة. ويرجح كثير من العلماء أن هذه العلاقة ترجع إلى زيادة إفراز هرمون الجوع (الجرلين) فيأكل الإنسان أكثر من حاجته.

إلا إنني أعتقد أن هناك أسباب إضافية تجعل من إنخفاض عدد ساعات النوم سبباً للبدانه ، ومنها:

- إنخفاض في مستوى النشاط الحركي بسبب الإرهاق.
- إنخفاض درجة التركيز العقلي. وهذا يلغي قدرة العقل على التحكم في كميات الطعام التي يتناولها الإنسان.

الفصل التاسع عشر:

الأهداف العلمية وراء اللقيمات

تهدف حمية اللقيمات إلى:

١. إحداث حالة من التعود البصري للأحجام الصغيرة جدًّا من الطعام **Visual Cues** بحيث تصبح هذه الأحجام هي العادة الطبيعية بالنسبة للإنسان.

٢. إحداث حالة من القبول النفسي لتلك الأحجام الصغيرة من الطعام **Psychological cues**.

٣. إحداث حالة من التطبيع العقلي العصبي لهذا الأسلوب في مركز الذاكرة في المخ **Hippocampal Neuroplasticity** بحيث يتم التنفيذ بطريقة تلقائية.

٤. إحداث حالة من التحفيز المتكرر لجين الرشاقة **Skinny Gene** وهذا الجين اكتشفه أحد العلماء منذ قرابة خمسين عاما موجودًا في الحشرات، ثم اكتشف بواسطة اثنين من العلماء في عام ٢٠٠٧ موجودا في الخلايا

البشرية في الإنسان. ولكن لم يوفق أي من العلماء إلى التوصل إلى كيفية تنشيطه. وفي رأيي أن تناول هذه اللقيمات يستفز جين الرشاقة أكثر مما يحدثه الجوع الكامل.

٥. إحداث حالة من التنشيط المتكرر لهرمون الجرلين **Ghrelin** الذي تفرزه بطانة المعدة كل ثلاث أو أربع ساعات عندما لا يوجد بها طعام، أما إذا وصل إليها الطعام ولو لقيمات صغيرة فإن إفراز المعدة للهرمون يقل.

و"الجرلين" هو هرمون الجوع الرئيسي وهو يفرز بواسطة بطانة المعدة خاصة من منطقة فم المعدة.

ويزداد إفراز هرمون "الجرلين" بعد مضي ثلاث ساعات على تناول وجبة الطعام. ولذلك فإنني أنصح مرضى البدانة بتناول الشراب (مثل كوب من الماء أو الشاي) أولاً، ثم بعد عشر دقائق نتناول اللقيمات، ونكرر ذلك كل ساعتين أو ثلاثة ساعات. وتعليلي العلمي أن السوائل تترل إلى الأمعاء بسرعة أما الطعام فيبقى في المعدة. وحسب الافتراضية التي وضعتها فإن الطعام يمنع أو يقلل إفراز

هرمون الجوع المسمى الجريلين من المعدة، وبالتالي لا يجوع الإنسان، فإذا أكل فإنه لا يحتاج إلى كمية كبيرة من الطعام. أما شرب السوائل بعد اللقيمات فإنه يجعل هذه اللقيمة تطفو في المعدة ولا تؤثر عندئذ على هرمون الجوع الذي تفرزه بطانة المعدة، ولهذا نجح أسلوب اللقيمات في تثبيط هرمون الجوع تماما عند مرضى البدانة فنقص وزنهم بشدة.

وقبل ابتكاري لنظام اللقيمات كان الأطباء ينصحون بشرب الماء قبل الوجبات بهدف ملء المعدة وإحداث الشبع لها، ولكن ثبت علميًّا عدم صحة هذا التعليل؛ **ذلك** لأن الماء يجري فور نزوله من المعدة إلى الأمعاء، ولذلك لا يؤدي إلى الشبع، والذي يؤدي إلى الشبع هو وجود الطعام في المعدة بدون سوائل مما يثبط هرمون الجوع.

٦. إحداث حالة من الشعور النفسي بالأمن الغذائي (**Food Security**)؛ فإن إدراك الإنسان أنه سيتناول عددًا كبيرًا من اللقيمات قد تصل إلى ٧٠ وجبة صغيرة أسبوعيًّا سوف يزيل عنه حالة القلق من قلة عدد الوجبات.

٧. **تعديل ريموت كنترول نقطة الوزن الثابت في المخ: (Fat Set Point) إلى الوزن الطبيعي المطلوب؛ لأن استخدام اللقيمات المتكرر بكثرة يؤدي إلى تباطئ هرمون الجوع (Ghrelin) وفي نفس الوقت إلى زيادة هرمون الشبع وحرق الطاقة (Leptin) مما يؤدي إلى تخفيض نقطة الوزن الثابت في المخ إلى الوزن الطبيعي.**

الفصل العشرون:

التدريب المتكرر والمستمر لاستخدام اللقيمات

واللقيمات هي أقل كم من الطعام يكفي لإعطاء الإنسان الطاقة الكافية لحركته، وأي نوع من الطعام يمكن أن يُستَخدَم كلقيمة ولا يهم مقدار السعرات التي يحويها، وتتكرر هذه اللقيمات كل ساعة ونصف إلى ثلاث ساعات (أي أن عدد اللقيمات يكون من سبعة إلى عشرة لقيمات كل يوم).

وتكرار هذه اللقيمات يؤثر إيجابيًّا على المقدرة على اتخاذ قرارات الطعام مثل أنواع وكميات وأوقات الوجبات الغذائية المصغرة، وقد استخدمت علم اللقيمات في تدريب مقدرة مرضى البدانة على اتخاذ القرارات الغذائية الصحيحة بسهولة ويسر وذلك بعيدًا عن الإرادة وإجهادها.

ويعتمد هذا التدريب المتكرر على علم الاقتصاد العقلي المسمى بـ **Neuroeconomics**، وهذا هو أحد العلوم الحديثة في القرن الحادي والعشرين.

الصنف الثالث: "من يأكل حتى ظهور تلميحات داخلية":

The Internal- Cues Controlled Eaters

وهو يأكل حتى يصل إلى مرحلة الشبع الطبيعي فيتوقف عن تناول الطعام. وهو عادة من زائدي الوزن قليلا (معدل كتلة الوزن من ٢٥ إلى ٣٠).

الصنف الرابع: "المتميز بأكل اللقيمات":

The Luqaimat Eaters

وهو من الذين يعيشون على اللقيمات كأسلوب حياة، فيشعر بأنه في درجة أعلى إنسانيًّا حيث إنه يتحكم في حجم وجباته. وهو عادة يكون وزنه مثاليًّا (معدل كتلة الوزن من ٢٣ إلى ٢٧).

فاللقيمات تساعد على شعور الإنسان بالتميز وحسن التصرف، وكما أنه في المجتمعات المتمدنة والراقية يعتبر استخدام الشوكة والسكين وطريقة تقديم الطعام (الاردفر، ثم الشوربة، ثم الوجبة الرئيسية، ثم التحلية) كنوع من إتيكيت الطعام الذي يشعر الإنسان بالتميز والحضارة، فلقد لاحظت

أن الذي يسير على منهج اللقيمات يشعر بأنه متميز عن غيره من الناس ذلك لقدرته على الرضا باللقيمات (أقل القليل من الطعام). وإني أتمنى من الله عز وجل أن يكون هذا الشعور بالتميز حافزا لشعوب العالم جميعًا لكي تتخلص من وباء البدانة باستخدام هذا الأسلوب الناجح.

الفصل الثاني والعشرون:

مميزات حمية اللقيمات

إذا كانت السمنة تعني زيادة دهون الجسم، فإن الرجيم الناجح هو الذي يخلصنا من دهون الجسم الزائدة وليس الذي يخلصنا من الماء والأملاح.

تتميز حمية اللقيمات على جميع الرجيمات العالمية المعتادة بالتالي:

١. لا تحرم الإنسان من أي طعام ذي فائدة للوظائف الحيوية:

ذلك لأنها لا تعتمد على نوعيات الطعام؛ ولكن على تدريب المعدة على تقبل أحجام صغيرة من الطعام، وعلى تدريب مراكز المخ التي لها علاقة بالطعام مثل مركز الجوع ومركز النهم ومركز المكافآت ومركز الذاكرة؛ ولذلك لا يحدث لمن يطبق هذا الرجيم ذلك الاكتئاب الذي يلاحظ في معظم الرجيمات الأخرى العالمية التي تحرم الإنسان من كثير من الأطعمة ذات الفائدة الحيوية والتي قد ينتج عن منعها نقص

مادة السيروتنين في المخ، كذلك فهي تدرب مركز الشبع في المعدة (نقطة الهاشمي للشبع) على الشبع السريع.

٢. تساعد على نزول الوزن بصورة تدريجية ومنتظمة:

عندما يطبق الإنسان الرجيمات المعتادة فإن تناقص الوزن في أول أسبوع قد يصل إلى ٤ كجم ولكن حوالي ٣ كجم من هذا التناقص يكون عادة ماء وأملاحًا من العضلات وليس تناقصًا من الدهون. أما في الأسبوع الثاني فإن تناقص الوزن لا يزيد على ٢ كجم؛ منها ١,٥ كجم من الماء والأملاح تقريبًا. وفي الأسبوع الثالث فإن التناقص يكون أقل من نصف كجم؛ وذلك لحدوث انخفاض شديد في كمية الماء والأملاح الموجودة في عضلات الجسم.

أما مع حمية اللقيمات فإن التناقص يكون بمعدل ثابت (١-٢ كجم أسبوعيا) نتيجة لأن التناقص يحدث بسبب تخفيض كميات الطعام، مما يؤدي إلى تناقص الدهون فقط في جسم الإنسان؛ لذلك فإن من أهم علامات نجاح حمية اللقيمات هي الانخفاض المنتظم في مقاسات الوسط بمعدل ٤ سم كل شهر.

ولذلك فإنني أعد كل من يطبق هذا النظام بالتزام أن تنقص ملابسه بمقدار مقاسٍ واحدٍ كل شهر ونصف أو شهرين تقريبا، أي ٦ مقاسات في أقل من عام واحد أو حتى وصوله إلى الوزن والمقاس المثاليين بالنسبة للطول.

٣. تناقص الوزن يحدث بصورة مستمرة:

في الرجيمات المعتادة يتوقف نزول الوزن بعد ٣- ٤ اسابيع لسببين:

الأول: هو أن الماء والأملاح تكون قد خرجت من الجسم في الأسابيع الأولى فلا يتبقى منها شيء يؤدي إلى استمرار نزول الوزن.

والثاني: هو أن منع الكربوهيدرات لأسابيع يؤدي إلى نقص مادة السيروتنين في المخ فيحدث اكتئاب للإنسان، وبالتالي لا يستطيع الاستمرار في الرجيم فيعود الإنسان ليتناول تلك الأطعمة التي تساعد على توافر السيروتنين مرة أخرى، وفور تناول الكربوهيدرات يستعيد الجسم الماء والأملاح مرة أخرى فيزداد الوزن، وعندما يتوقف تناقص الوزن على الرغم من

قيام الإنسان بإجراء الريجيم فإنه يحدث له حالة من الإحباط.

أما في حمية اللقيمات فإن الأيض "Metabolism" يستمر عاليًا نتيجة لاستمرار تناول الكربوهيدرات يوميًّا؛ مما يجعل تناقص الوزن مستمرًّا؛ فيمكن للإنسان مفرط البدانة تحقيق إنقاص للوزن بمقدار ٥٢ كجم في ٥٢ أسبوع.

٤. تناقص الوزن يكون غالبا من الدهون:

وهذا يتضح من نزول مقاسات الوسط والأرداف بشكل أكبر كثيرًا من باقي الجسم، حيث إنه من المعروف تشريحيًّا أن الوسط والأرداف هما أكثر مناطق الجسم احتواءً للخلايا الدهنية، ويتضح أيضا من أن معظم من طبق اللقيمات يستنزل مقاسًا من مقاسات ملابسه كل شهر ونصف إلى شهرين.

٥. تحسين الحاله الصحية:

بعد عدة أسابيع من تطبيق حمية اللقيمات تحسنت الحالة الصحية بصورة واضحة لمعظم مرضى الكوليسترول والسكر وارتفاع ضغط الدم، وهذا أمر منطقي؛ حيث إن هناك علاقة مباشرة بين هذه الأمراض وبين زيادة الوزن.

٦. لا عودة للسمنة مرة أخرى (لا لرجيم اليو- يو):

إذا استمر الإنسان في تطبيق التدريب باللقيمات فإن الوزن يستمر في التناقص حتى نصل إلى الوزن المثالي وفي هذه الأثناء يدخل الإنسان في المرحلة التلقائية فيستمر احتفاظه بوزنه المثالي ذلك لأن أتباعه لهذا الأسلوب الناجح باستمرار وبسهولة سوف يجعله يتمسك به مدى الحياة.

الفصل الثالث والعشرون:

تكـــرار الفكـــرة يومـــيًا يؤدي إلى تنفيذها تلقائيًا

في دراسة قام بها مجموعة من الباحثين في جامعة "هارفارد" -وهي من أبرز الجامعات في العالم- تم عمل مقارنة بين مجموعتين من الطلاب تسكن كل مجموعة منهما في مبنى مستقل بمساكن طلاب الجامعة؛ لمعرفة تأثير التكرار المستمر للمعلومة على تصرفات الإنسان التلقائية: في المبنى الأول قام الباحثون بوضع ملصقات في مدخل المبنى كتب عليها "صعود السلالم يحسن صحتك وينقص وزنك"، وفي المبنى الثاني لم يضعوا هذه الملصقات ولم يخبروا الطلاب في أيٍّ من المبنيين بأي شيء إضافي.

وبعد ثلاثة شهور وجدوا أن عددًا كبيرًا من طلاب المبنى الأول تعودوا على الصعود بالسلالم بدلاً من المصاعد فتحسنت صحتهم فعلاً ونقص وزنهم، أما طلاب المبنى الثاني فلم يحدث لهم أي تغيير. هذا البحث يدل على أن تكرار المعلومة مرات

كثيرة يؤدي إلى التصاقها بالذاكرة فيقوم الإنسان بتنفيذها تلقائيًّا خاصة إذا كانت تتماشى مع هوى النفس.

وعلى ذلك فإنني أنصح كل من يريد تحسين صحته وإنقاص وزنه في نفس الوقت، أن يقرأ كل يوم عدة فصول من "علم اللقيمات" ولن تأخذ من وقته أكثر من ١٠ دقائق قبل النوم، لتعمل على التصاق فكرة اللقيمات بالعقل الباطن وبهذا يجد الإنسان نفسه يطبقها دون أدنى مجهود (أي تلقائيًّا) مدى الحياة.

الفصل الرابع والعشرون:

اللقيمات وذاكرة الإنسان

كلما فكر الإنسان في الطعام سواء من ناحية النوع أو الكم أو حتى إذا تذكر رائحة الطعام أو طعمه فإنه يشتهي هذا الطعام ويصبح متلهفًا للحصول عليه بأي طريقة كانت، وعند ذلك سوف يطلب كميات كبيرة حتى يرضي مراكز المخ المختلفة المتعلقة بالطعام، مثل مركز الجوع ومركز الشهية ومركز المكافأة.

ولقد أدرك أصحاب سلاسل مطاعم الوجبات السريعة الارتباط الهام بين الوجبة كبيرة الحجم وبين مركز الشعور بالمكافأة؛ فأصبحت هذه الشركات تغري المستهلكين بالأحجام الكبيرة حتى ترتبط هذه الأحجام في الذاكرة بحالة الرضى النفسي لمراكز المخ الثلاثة المرتبطة بالأكل؛ ولذلك يخفضون أسعار هذه الوجبات الكبيرة بشدة حتى يشجعون الطلب عليها.

أما من تدرب على أسلوب اللقيمات في حياته فإن ذاكرة الطعام لن تؤثر عليه كثيرًا؛ لأنه لن يأكل إلا جزءًا صغيراً (لقيمات) عندما يطلب هذا الطعام المشتهى؛ فلا فرق عنده بين طعام معتاد أو طعام شديد الاشتهاء.

الفصل الخامس والعشرون:

اللقيمات وجينات الإنسان

قبل بداية القرن الواحد والعشرين كان العلماء يعتقدون أن الجينات داخل الخلايا ثابتة مدى الحياة؛ ولذلك كانوا يعتقدون أنه لا يوجد أمل في تغييرها.

أما بعد بداية هذا القرن فقد اتضح لهم أن تلك الجينات يمكن أن تتغير تبعا لتأثير البيئة وتأثير أنواع الأطعمة المختلفة وتأثير التصرفات الإنسانية.

ولعل أوضح تفسير لهذه الظاهرة هي دخول الوجبات السريعة إلى طعام الإنسان في العصر الحالي؛ فقد تغير أسلوب حياة الناس وأصبحوا يميلون إلى تلك الوجبات نفسيًّا ويشتاقون لطعمها دائمًا، بل أصبحوا يورثون حبها لأولادهم، وهذا دليل قاطع على أن تكرار نوع الطعام وحجمه يؤدي إلى حالة من التعود الدائم عليه، لذلك فإنني أعتقد أن مرضى السمنة المفرطة الذين تم تدريبهم على اللقيمات عام ٢٠٠٥

قد تحولت الجينات عندهم فأصبحوا في عام ٢٠٠٨ لا يأكلون إلا اللقيمات ولا يهتمون بأحجام الطعام الكبيرة التي كانوا يأكلونها سابقًا. وأرجو من الله عز وجل أن يورثوا حب اللقيمات لأولادهم.

الفصل السادس والعشرون:

فوائد في عدم تنوع اللقيمات

عندما نتناول كل يوم عشرة لقيمات تتكون من صنفين فقط ، فإن هذا يؤدي إلى عدم طلب كمية أكبر من الطعام المفضل، وفي نفس الوقت يؤدي إلى استشعار النعمة في الوجبة المفرحة التي تحتوي على أصناف أكثر مما يسعد الإنسان.

ذلك لأن كثرة عدد اللقيمات يوميًّا تعطي الإنسان إحساسًا بالأمن الغذائي **Food Security**، لذلك فإنه عادة لا يطلب أكثر من ذلك، كما أن صغر حجم اللقيمات وعدم تنوعها يجعل من الوجبة المفرحة التي يأكلها آخر النهار وليمة بالنسبة له حتى وإن كان حجمها صغيرًا.

وهناك أبحاث كثيرة لعلماء الغرب تفيد بأن عدم تنوع الطعام يؤدي إلى عدم اهتمام الإنسان بطلب كميات كبيرة منه، كما أن مركز المكافأة في المخ إذا رضي من تناول صنفين فقط فإنه لن يطلب كميات كبيرة من الطعام.

الفصل السابع والعشرون:

بداية النجاح لنظام اللقيمات عندما تتلاقى الطرق الثلاثة

علم اللقيمات يحتوي على ثلاث طرق تتلاقى معا بعد مضي ثلاثة شهور من بدء التنفيذ، فيتعاظم تأثيرها وتثمر نتائج باهرة.

الطريق الأول: نظام اللقيمات.

الطريق الثاني: تحفيز نقطة الشبع في فم المعدة.

الطريق الثالث: الدعم النفسي المستمر لمدة ٣ شهور.

١ . نظام اللقيمات:

كل يوم صنفين فقط، وكل صنف ٤ – ٥ مرات متتالية بين المرة والأخرى ١,٥– ٣ ساعات، مع وجبة متوسطة تعادل حجم ٣ أكواب ويتم تناولها آخر النهار أو مساء كل يوم.

ويفضل أن يكون أحد صنفي اللقيمات ثمرة فاكهة تتكرر

أربع مرات متتالية لفائدها العظيمة كمضادات للأكسدة.

٢. تحفيز نقطة الشبع:

هذه النقطة سميت عالميا باسم الهاشمي، وهي نقطة في فم المعدة تنتشر فيها أطراف العصب الحائر (العصب المخي العاشر). ويفضل أن يتم هذا التحفيز بطريقتين معًا:

أ. تناول ٥ حبات من الفول السوداني معا في نفس الوقت ثم يتكرر ذلك كل ساعة، وذلك لمدة سبع ساعات متتالية (أو أقل من ذلك حسب الوقت المتاح).

وقد يستبدل الفول السوداني بثلاث حبات من اللوز لمن يرغب في ذلك.

ب. يفضل في نفس الوقت رؤية فيلم فيديو يحاكي نقطة الشبع للهاشمي (3-D Animation)؛ حيث نرى نزول ٣ حبات من المكسرات من الفم إلى المريء ثم المعدة ثم ضغطها على نقطة الشبع بجدار فم المعدة فتنشطها.

وتكرر هاتان الطريقتان معًا كل ساعة ولمدة سبع ساعات متتالية أو أقل حسب الوقت المتاح.

ويمكن الاستغناء عن رؤية فيلم الفيديو إذا لم يكن متوفرًا بشرط أن يتصور الإنسان ويدرك مكان عمل حبات المكسرات في المعدة، حتى يحدث التأثير النفسي والفسيولوجي المطلوب.

٣. الدعم النفسي المستمر:

يحتاج مريض السمنة المفرطة إلى نوع من الدعم النفسي، وهو جزء من الطب النفسي، حتى تثبت في عقله فكرتا نظام اللقيمات مع تحفيز نقطة الشبع بدرجة قوية. هذا الدعم يستمر حوالي ثلاثة شهور حتى يحقق أفضل النتائج، وقد تطلب بعض الحالات استمراره لعام كامل بحيث يحقق تناقصًا مستمرًّا في الوزن بمعدل ١ كجم كل أسبوع أي ٥٢ كجم في العام (٥٢ أسبوع).

أما من يتعجل نزول الوزن سريعًا في البداية فهو يقضي تمامًا على فكرة تحفيز نقطة الشبع وفكرة العلاج النفسي المستمر فلا يعمل إنقاص الوزن إلا بأسلوب غير منظم، وهذا يؤدي في معظم الحالات إلى استعادة الوزن المفقود قبل نهاية العام.

الفصل الثامن والعشرون:

نهاية عصر السمنة المفرطة

إن السمنة المفرطة تنتج عن شهية منفتحة للأكل بكميات كبيرة متكررة وذات سعرات عالية مما يؤدي إلى اختلال ميزان السعرات في اتجاه الزيادة المستمرة، وهذا يؤدي إلى امتلاء جميع الخلايا الدهنية في جسم الإنسان بدهون كثيفة وبالتالي يزداد الوزن عشرات الكيلوجرامات.

والنصائح البسيطة التي عادة ما ينصح بها أطباء التغذية تصلح لإنقاص الوزن بضعة كيلوجرامات قليلة (من ١٠ إلى ٢٠ كجم).

أما علاج السمنة المفرطة (وهي التي يزيد فيها وزن الإنسان عن معدله الطبيعي بـــ ٤٠ كجم أو أكثر) فيحتاج إلى تطبيق العديد من الأفكار العلمية المتطورة، ولقد وفقني الله عز وجل إلى ابتكار نظام علمي متطور تم إعلانه على العديد من المواقع العالمية على شبكة الانترنت وهذا النظام يتصدر حاليا تلك

المواقع وهو تحت اسم:

"نظام اللقيمات واسع المدى للهاشمي"

"Elhashemy's Broad Spectrum Luqaimat Diet Plan"

ولقد قمت بشرح هذا النظام في أكثر من ثلاثين بحثًا ومقالة تم نشرها على موقع أمريكان كرونيكل العالمي. هذه العناصر تحيط إحاطة واسعة المدى بأسباب السمنة المفرطة وكيفية محاصراتها والقضاء عليها بصفة نهائية، وحتى لو كان السبب في السمنة المفرطة هو خلل في الجينات فإن ذلك يمكن تعديله بتطبيق هذه العناصر، ومن ضمن العناصر التي ابتكرتها:

١. تثبيط مراكز الشعور بالجوع في المخ.

٢. تثبيط إفراز هرمون الجوع من المعدة.

٣. تعديل السلوكيات في اتجاه الإقلال من حجم الوجبات.

٤. تعديل نسبه بكتريا القولون في إتجاه تناقصي للبكتريا المحفزة للبدانة وإتجاه تصاعدي للبكتريا المحفزة للرشاقة.

٥. تناول الوجبات التي تحتوي على الأطعمة ذات الفائدة العالية

(المكسرات والأسماك والعدس).

٦. الاستفادة بتناول أحجام صغيرة من آيس كريم الفانيليا والبتزا المحمصة في زيادة الشعور بالشبع مع الشعور بالرضا في نفس الوقت.

٧. تناول ملعقة صغيرة من الـ**NUTPISTELLA** عدة مرات قبل الوجبة الرئيسية يوميًّا. وهذا المزيج من الشيكولاته السائلة ابتكرتها في أوائل عام ٢٠٠٨ وهي عبارة مزيج من الشيكولاتة والبندق والفستق المطحون والتي يؤدي تناولها بهذا الأسلوب إلى تناقص الشعور بالجوع مما يقلل من حجم الوجبات الكبيرة. ولقد تم نشر ابتكاري هذا في أكثر من ٣٦٠ موقعًا على الإنترنت وبمختلف لغات العالم.

وعندما يتعود الإنسان على تناول الوجبات في حجم اللقيمات بصفة دائمة دون الشعور بالجوع سوف يتناقص وزنه تدريجيًّا حتى يتخلص تمامًا من السمنة المفرطة، وهذا يجنبه خطورة الخضوع للعمليات الجراحية الخاصة بالسمنة المفرطة.

٨. زيادة حركة ونشاط الجسم (بدون اللجوء للرياضة) في المترل

والعمل وهذا الأسلوب أسميته: **FIT**.

٩. زيادة عدد مرات القيام والجلوس أثنا العمل على الكمبيوتر أو مراقبة التلفزيون، مما يساعد على تحريك إنزيم اللايباز الذي يذيب الدهون في الأمعاء.

وهذا التوسع الكبير الذي قمت به في دراسة وتطوير علاج السمنة المفرطة يعد سابقة في تاريخ علاج السمنة على المستوى العالمي من حيث عدد الأفكار المبتكرة، التي هي تطبيقات لعلم اللقيمات.

ولقد نجح مئات من مفرطي السمنة الذين اتبعوا هذا النظام العلمي المبتكر في أن يتخلصوا نهائيًّا من ٤٠ إلى ٥٠ كيلوجرامًا في خلال عام واحد.

ويمكنكم الاطلاع على شرح هذه المجموعة من العناصر المبتكرة من خلال تصفح محرك البحث جوجل على العنوان التالي:

"Elhashemy's Broad Spectrum Luqaimat Diet Plan"

الفصل التاسع والعشرون:

كيف نتخطى الصعوبات

التخلص من البدانة أمر صعب للغاية، والمحافظة على الوزن الجديد المثالي أمر أكثر صعوبة، لذلك فإن الدراسات العالمية أظهرت أن أكثر من ٩٥% من الذين قاموا بالرجيمات المشهورة عالميا فشلوا تمامًا في الاحتفاظ بأوزانهم الجديدة المثالية وعاد الوزن الثقيل كما كان خلال عامين على الأكثر، بل إن العلماء أجمعوا على أن القيام بأي رجيم يؤدي إلى زيادة الوزن عما كان عليه قبل البدء في الرجيم.

أما من طبق علم اللقيمات عن فهم وإدراك فإن تناقص وزنه استمر تدريجيا وببطء، إلا أنه لم يستعد أي كيلوجرام من الوزن الذي فقده، وكيف يستعيده وهو يأكل لقيمات قليلة الحجم تكفي بالكاد لإعطائه الطاقة لساعتين أو ثلاثة ساعات فقط؟ وكيف يستعيده وهو يتمسّك بهذا النظام الفريد الذي يجعله يأكل كل ما يحبه؟

ولكن مع هذه الميزات لحمية اللقيمات فإن الإنسان عندما يبدأ في تطبيق حمية اللقيمات تواجهه عدة صعوبات منها:

١. أنه قد تعود على وجبتي الإفطار والغداء بالإضافة إلى وجبة آخر النهار (العشاء).

٢. أنه قد ينسى في خضم العمل تناول اللقيمات كل ساعتين، فيزداد إفراز هرمون الجوع (الجرلين).

٣. أن زملاء العمل قد يتناولون طعاما "فاست فودز" أمام ناظريه فلا يستطيع مقاومة إغراءات الاشتراك معهم.

وعلى هذا فمن يريد أن ينقص وزنه تماما ويحتفظ بوزنه الجديد طوال عمره عليه أن يقاوم هذه الصعوبات تدريجيا ويساعده ما يأتي:

١. قراءة بعض الفصول من كتابي "علم اللقيمات" قبل النوم كل يوم حتى تنطبع معلومات هذا الريجيم في العقل الباطن.

٢. التدريب على تناول حبات الفول السوداني أو اللوز القليلة والمتكررة كل ساعة لمدة سبع ساعات متتالية يوميا.

٣. رؤية للفيلم الخاص بنزول حبات الفول السوداني إلى المعدة وتأثيرها على نقطة الشبع في المعدة (نقطة الهاشمي)، وهذا الفيلم مدته حوالي ٤٠ ثانية وموجود على موقعي على الإنترنت ويمكن تكرار رؤيته كل يوم عدة مرات.

٤. طلب المساندة من أحد الأهل أو الأصدقاء أو طبيب تغذية.

الفصل الثلاثون:

كيف نأكل بعد أن ينقص الوزن إلى الهـــدف المطلـــوب؟

عندما يسألني مرضى البدانة هذا السؤال

أجيبهم: وماذا يحدث لمريض السمنة المفرطة الذي أجريت له جراحة تركيب حزام المعدة أو عملية تدبيس المعدة؟

فيرد عليّ أولئك المرضى:

إنهم يستمرون في حياتهم المعتادة وكميات طعامهم تستمر قليلة؛ ذلك لأنه لو تمت إزالة أو توسيع حزام المعدة لانفتحت شهيتهم مرة أخرى لكميات كبيرة من الطعام.

فأجيبهم: كذلك فإن حمية اللقيمات سوف تصبح عادة طبيعية تلقائية محفورة في ذاكرة الإنسان (Implicit Food Memory) يستمر عليها الإنسان دون أن يفكر فيها، وهي تتميز على حزام المعدة بأنه لا يوجد جسم غريب في بطن الإنسان فلا تحدث مضاعفات، بل إن الإنسان بعد مضي

٣شهور تقريبًا يكون قد تعود عليها، وقد وجدنا أنه حتى بعد مرور ٤ أعوام ظل المرضى الذين تم شفاؤهم من السمنة بالتدريب على تناول اللقيمات محتفظين بأوزانهم المثالية، وبشهادة معظمهم أنها الحمية الوحيدة في العالم التي لا يستعيد فيها الإنسان بدانته مرة أخرى.

الفصل الحادي والثلاثون:

اللقيـــمات الموجـــهة

هذا جزء هام من علم اللقيمات.

فليست الحمية الغذائية (الرجيم) هي كل هذا العلم، وإنما جاءتني فكرة للاستفادة من نظام اللقيمات في استخدامه في إمداد الجسم بما يحتاج إليه من تركيزات عالية وبالذات من مضادات الأكسدة والمعادن والفيتامينات.

فمثلاً يمكن استخدام لقيمات متتالية من التوت البري في تحسين خلايا شبكية العين وبالتالي القدرة على الإبصار عند كبار السن ممن يشكون من ضعف في هذه الشبكية؛ وقد قمت بنصح كثير من الناس بتناول ٧ إلى ١٠ لقيمات متكررة تحتوي على الأغذية عالية التركيز من مضادات الأكسدة (الأنثوسيانين والليوتين) مثل: البرقوق الأسود، والقراصيا، والتوت، والعنب الأسود، والخرشوف.

كانت نظريتي هي أن الإمداد المستمر كل ساعتين من هذه الأطعمة بحجم اللقيمات يعطي الفرصة لبناء خلايا الشبكية

بطريقة متراكمة دون تداخلات مواد غذائية أخرى.

وأسلوب اللقيمات هذا يختلف عن أساليب بعض العلماء ممن ينصحون بتناول كمية كبيرة من الطعام المحتوي على تركيز عالي من مضادات الأكسدة ، لأنه ثبت علمياً أنه بهذا الأسلوب لا يتم امتصاص معظمها من الأمعاء فتقل إستفادة الإنسان منها.

كذلك فقد ثبت لي أن تناول السبانخ والسلاطة الخضراء مع زيت الزيتون بواقع ثلاث ملاعق كبيرة كل ساعتين (أي لقيمات) بصورة متكررة يساعد على تحسن القوى العضلية خاصة عند كبار السن الذين أصابهم الوهن وضعف العضلات.
وكذلك فقد وجدت أن تناول بيضتين كل يوم على أربع دفعات (نصف بيضة كل ساعتين) يؤدي إلى شبع مستمر طوال اليوم، وهذا يفيد كثيرا من يحتاج إلى إنقاص وزنه بسرعة أكبر. ومثل ذلك التأثير أيضًا إذا تم تناول خمس حبات من المكسرات كل ساعتين من خمس إلى سبع مرات يوميًّا يؤدي إلى شبع مستمر وبذلك ينقص الوزن دون الشعور بالجوع، وبعد ذلك يتم بالطبع تناول وجبة مفرحة آخر النهار كما تم شرحها في فصل حمية اللقيمات (الفصل السابع عشر).

الفصل الثاني والثلاثون:

إنجــــاز علمى هـــــام في علاج البدانة المفرطة

في بحث دنماركي هام (أكتوبر ٢٠٠٨) تم إعلان نتائج تأثير عقار الـTesofinsine بجرعة مقدارها ٠,٥ ملجم على إنقاص الوزن لدى البدناء، وهذا العقار يستخدم منذ سنوات لعلاج مرضى الزهايمر. فقد قام الباحثون بإعطاء مجموعة من البدناء هذا العقار لمدة ٦ شهور وتم مقارنتها بمجموعة أخرى تم إعطاؤهم أقراصًا لا تحتوي على مادة فعّالة (أي بلاسيبو) للمقارنة.

وجد الباحثون أنه بعد ٦ شهور فقد أفراد المجموعة الأولى التي تناولت عقار Tesofinsine حوالي ٢٥ رطلا من وزنهم، أما أفراد المجموعة التي تناولت البلاسيبو فقد فقدت ٥ أرطال فقط. واعتبر كثير من العلماء أن هذا الدواء سيحقق إنجازا هائلا في مجال علاج البدانة.

ولقد كتبت مقالا تم نشره في صدارة المواقع الإلكترونية العالمية قلت فيه:

إن دواء الـTesofinsine له مضاعفات كثيرة أهمها:

ارتفاع ضغط الدم، وزيادة النبض، والقلق، وصعوبة النوم، كما أن الأيام قد تظهر له مضاعفات أخرى خاصة إذا تم التوسع في استخدامه من أجل علاج البدانة. والمعلومات التي توفرت لنا: أن معظم الأدوية التي تعمل على المخ قد تؤدي إلى حدوث اكتئاب شديد يصل في بعض الحالات إلى الانتحار، وخير مثال: هو عقار "**Accomplia**" لعلاج البدانة الذي تم حجبه عن المستهلكين من البدناء بعد تزايد حالات الانتحار بسببه.

ثم اقترحت على علماء التغذية والسمنة في العالم تجربة الكومبو الذي ابتكرته في ٢٠٠٨/٦/٢٧ وهو يتكون من حمية اللقيمات التي وضعت أسسها في يناير ٢٠٠٥ بالإضافة إلى تنشيط نقطة الهاشمي لشبع المعدة التي اكتشفتها عام ٢٠٠٨.

وتنشيط هذه النقطة يتم عن طريق رؤية فيلم كارتون حركي ثلاثي الأبعاد **3-D animation** يظهر تحرك حبة من المكسرات من الفم إلى البلعوم ثم إلى المريء ثم إلى مدخل المعدة حيث تؤثر على نقطة الهاشمي لشبع المعدة. هذا الفيلم قصير المدة (حوالي ٤٠ ثانية)، قوي التأثير النفسي، شديد الالتصاق بالذاكرة؛ يؤدي تكرار رؤية هذا الفيلم أثناء التناول

الفعلي لحبات المكسرات في نفس الوقت إلى حدوث إشباع دائم للمعدة (جزء منه نفسي والآخر حركي بيولوجي)، وهذا الإشباع الدائم يزيد من فعالية رجيم اللقيمات.

لقد نجحت تجربة تطبيق هذا النظام المبتكر على ٢٠ حالة لمدة ٦ شهور، ولما كان نظام اللقيمات وحده يؤدي إلى إنقاص الوزن ٤٥ رطلا (حوالي ٢٠ كجم) في ٦ شهور فإن البدناء العشرين الذين طبقوا النظام المزدوج المبتكر نقص وزنهم بمعدل ٧٠ رطلا (أي حوالي ٣٢ كجم) في الـــ ٦ شهور.

وهذا الاكتشاف العلمي (نقطة الهاشمي لشبع المعدة) وهذا الابتكار العلمي (جهاز محاكاة تأثير الطعام على نقطة الشبع) يعتبران طفرة هامة في علاج السمنة على المستوى العالمي، ويكفي أن تكتبوا جملة: "شبع المعدة" بالإنجليزية **Stomach Satiety** على محرك البحث **Google** وستجدون أن الـــ**Web** به حوالي ١٥٠،٠٠٠ مقال وبحث عالمي، إلا أن أول خمسة أبحاث للشبع عن طريق المعدة على مستوى العالم هي تحت عنوان: "نقطة الهاشمي لشبع المعدة" (**Elhashemy's Stomach Satiety Spot**) ويكفي أن تكتبوا جملة "نقطة الشبع" **Satiety Spot**

بالإنجليزية على محرك البحث **Google** وستجدون أن الـ**Web** به حوالي ٥٠،٠٠٠ مقال وبحث عالمي، إلا أن أول عشرة أبحاث لنقطة الشبع على مستوى العالم هي تحت عنوان "نقطة الهاشمي لشبع المعدة"

(Elhashemy's Stomach Satiety Spot)

وإني أعتبر هذا إنجازا علميا عظيمًا وفخرًا للمصريين العرب، ذلك لأن علم الشبع لم يهتم أحد بدراسته وبحثه بطريقة دقيقة حتى بدأت في نشر أبحاثي أبتداءا من شهر يونية ٢٠٠٨. والمعروف أن علاج البدانه إما أن يتم عن طريق المخ أو عن طريق المعدة.

- أما وسائل التأثير على المخ فتتم عن طريق:

١. الأدوية مثل **Meridia** أو **Tesofinsine** أو **Accomplia**.
٢. التنويم المغناطيسي **(Hypnotherapy)**.

- وأما وسائل التأثير على المعدة والجهاز الهضمي فيتم عن طريق:

١. نظام اللقيمات.
٢. تنشيط نقطة الشبع للهاشمي.
٣. الأدوية مثل. **Xenical**.

٤. الرجيمات الغذائية بأنواعها المتعددة.

٥. جراحات المعدة الخطرة **Gastric Bypass**.

٦. حزام المعدة.

٧. بالون المعدة.

٨. جهاز منظم تقلصات المعدة.

لذلك فإن وضع نقطة الشبع للهاشمي ونظام اللقيمات معًا في أول خمسة مقالات وأبحاث على ١٥٠،٠٠٠ مقال وبحث خاصة بشبع المعدة يدل على الأهمية المطلقة لهذين النظامين معًا كما يدل على أنهما تفوقا على جميع وسائل شبع المعدة الأخرى بما فيها جراحات المعدة الخطرة والأدوية العالمية الحديثة والرجيمات الغذائية الشهيرة.

الفصل الثالث والثلاثون:

نقطة الشبع للهاشمي

لقد خلق الله عز وجل أعضاء جسم الإنسان وفي كل عضو توجد نقطة هي بمثابة المحرك الرئيسي لهذا العضو؛ فمثلاً القلب له ما يسمى بمنظم النبضات، والعين لها نقطة الرؤية المركزية القوية، وهكذا باقي أعضاء الجسم.

ولقد بحثت في الموسوعات الطبية عن أي نقطة ذُكِرَت كمحرك لشبع المعدة فلم أجد، فدرست تشريح المعدة بالتفصيل فوجدت أن منطقة فم المعدة (Gatric Fundus) تحتوي على منطقة تتركز فيها الألياف العصبية التي تنتهي إلى العصب المخي العاشر (المسمى بالعصب الحائر Vagus Nerve) فعلمت أن هناك حكمة ربانية في وجود هذه الأعصاب بهذا التركيز في هذه المنطقة، فتوقعت أن يكون بها نقطة شبع المعدة، وأعلنت عن ذلك في صفحتي المخصصة لي في موقع أمريكان كرونيكل على الإنترنت بتاريخ ٢٧ يونيو ٢٠٠٨ فى مقال احتل مراكز الصدارة على جميع مواقع

الاخبار على الإنترنت اشرت فيه إلى ان بطانه المعده لابد وان يكون بها نقطة للشبع، إذا تم تنشيطها فإن الإنسان لا يأكل كثيرًا. وقد أسميت هذه النقطة "نقطة الهاشمي للشبع بالمعدة"

"ESSS" أو ElHashemy's Stomach Satiety Spot

ولقد أثار هذا الاكتشاف ردود فعل كبيرة بين علماء التغذية والمدونات الطبية.

واعتمدت فكرتي على الحقائق الآتية:

١. أن الأطعمة الصلبة هي الوحيدة التي تمكث في منطقة مدخل المعدة، والأطعمة نصف السائلة تبقى في نصف المعدة، أما الأطعمة السائلة فتذهب إلى نهاية المعدة القريبة من الأمعاء.

٢. أن الأطعمة الصلبة تحدث شبعًا أكثر بكثير من الأطعمة الأخرى.

٣. أنه من الناحية التشريحية، منطقة فم المعدة تحتوى على تركيز كبير من الألياف العصبية المتصلة بالعصب الحائر.

٤. أنه من الناحية الفسيولوجية، فإن تنبيه العصب الحائر يؤدي إلى

إرسال إشارات الشبع إلى مركز الشبع في المخ.

• لأنه ثبتت بأبحاث البروفسور وانج وزملائه من مركز بروك هافين في نيويورك التي أجريت عام ٢٠٠٦، أن تنبيه المعدة من خلال جهاز صغير (منظم نبضات) يرسل إشارات كهرومغناطيسية تؤدي إلى إشارات عصبية ترسل من خلال العصب الحائر إلى مركز الشبع في المخ فيقل الشعور بالجوع وبالتالي تقل كميات الطعام التي يتناولها الإنسان فينخفض وزنه.

لذلك عندما نصحت مرضى البدانة بتناول المكسرات (٣ حبات لوز أو ٥ حبات فول سوداني) عدة مرات متتالية بين كل منها ساعة لمدة ٥ – ٧ ساعات متتالية، فإن أولئك الذين استخدموها لم يشعروا بالجوع طوال يومهم، فاكتفوا باللقيمات باقي اليوم وبوجبة صغيرة مفرحة بنهاية اليوم ولهذا نقصت أوزان معظم من قام بهذا الأسلوب بدرجة كبيرة.

هذه النتائج المذهلة التي حققها مرضى البدانة أثبتت صحة افتراضيتي بوجود نقطة للشبع في مدخل المعدة بحيث لا يحتاج المرء لأن يملأ بطنه إذا استخدم هذه اللقيمات (من نوع

المكسرات).

وحيث إن أكثر الأطعمة صلابة هي بعض المكسرات وأهمها الفول السوداني واللوز، فقد كنت أنصح مرضى البدانة بتناولها لتحفيز نقطة الهاشمي للشبع.

ونقطة الهاشمي لشبع المعدة عندما يتم تحفيزها تؤدي إلى عدم تمدد المعدة وبالتالي إلى حدوث الشبع السريع من أقل وجبة طعام ولقد تم نشر هذا البحث على مئات المواقع العلمية على الإنترنت؛ ولذلك فإن من يكتب على محرك البحث جوجل **Google** عبارة **"Stomach Satiety"** أي "شبع المعدة" على الويب فسوف يظهر أمامه أن أول خمسة مقالات من حوالي ١٥٠،٠٠٠ مقالة وبحث هي أبحاث ومقالات باسم نقطة الهاشمي للشبع في المعدة.

(Elhashemy's Stomach Satiety Spot)

وهذا يدل على أهمية الاكتشاف الذي قمت بإعلانه على الانترنت بتاريخ ٢٧ يونيو ٢٠٠٨ ثم اهتمت مئات من المدونات باللغة الإنجليزية الخاصة بالرجيمات **Diet Blogs**

بكتابة الكثير من المقالات الخاصة بنقطة الشبع للهاشمي حيث إنه أصبح يتصدر الآن جميع الموضوعات والأبحاث المتعلقة بشبع المعدة.

وإنني أقوم حاليًّا بإنشاء علم جديد يسمى علم شبع المعدة (**The Science of Stomach Satiety**) وإصدار كتاب باللغة الإنجليزية تحت هذا العنوان، وسوف يتم فيه تجميع أهم الأبحاث العالمية التي تكلمت عن طرق الوصول إلى إحساس المعدة بالشبع المبكر، وعلى رأس هذه الطرق استخدام علم اللقيمات وتنشيط نقطة الهاشمي لشبع المعدة.

الفصل الرابع والثلاثون:

اللقيمات وحصان طروادة

بعض الناس قد يسأل عن العلاقة بين نظام اللقيمات ونقطة الهاشمي لشبع المعدة ... الواقع أن علم اللقيمات علم عظيم الفائدة للبشر ولكني وجدت مقاومة شديدة من علماء الغرب لقبول هذا العلم؛ إما لأنه علم حديث العهد عليهم، وإما لأن كلمة اللقيمات - وهي كلمة عربية تمامًا - تحدث عندهم حساسية ضدها من الناحية العلمية، فبعد عام كامل من الأبحاث والمقالات المنشورة لم يتعدى عدد المقالات عن حمية اللقيمات على مؤشر البحث جوجل أكثر من خمسمائة وخمسين مقالة فقط، فكان لابد لي من البحث عن وعاء علمي آخر يحمل نظام اللقيمات، ولذلك استخدمت أسلوب حصان طروادة الذي أدخل المحاربين لمدينة قرطاج وعلى هذا فقد اهتممت بالمعدة وتشريحها، ووفقني الله سبحانه وتعالى إلى اكتشاف نقطة الشبع وتم تسميتها نقطة الهاشمي لشبع المعدة

(**Elhashemy's Stomach Satiety Spot**)

واليوم بعد مرور شهور قليلة أصبح من يكتب على محرك البحث جوجل **Satiety Spot** يجد أكثر من خمسين ألف مقالة وبحث ، تتحدث العشرة الأولى منها عن اللقيمات وفائدها العظيمة للناس داخل تلك المقالات. وبذلك استطعت إدخال علم اللقيمات إلى علم التخلص من البدانة عن طريق حصان طروادة (أقصد نقطة الهاشمي لشبع المعدة).

الفصل الخامس والثلاثون:

مجموعة الهاشمي للرشاقة

مساهمة من المئات ممن كانوا مفرطي السمنة وكسروا حاجز الخوف من البدانة وحاجز الإحباط من تكرار الرجيمات المختلفة ثم اتبعوا نظام اللقيمات حتى أصبح وزنهم الحالي مثاليًّا فإن كثيرًا منهم اقترحوا تكوين مجموعة الهاشمي للرشاقة على الإنترنت مثل مجموعات الرشاقة العالمية الأخرى، وسيكون منتدًى اجتماعيًّا طبيًّا إلكترونيًّا مهتمًّا بالتخلص نهائيًّا من البدانة، وفي هذا تشجيع لآلاف البدناء لينتظموا هم أيضًا في تطبيق نظام اللقيمات.

وكل من يريد الانضمام إلى هذه المجموعة ويتحرك معهم باتجاه الرشاقة سيكون عليه:

١. تسجيل اسمه ووزنه المبدئي ضمن المجموعة (مجانًا).

٢ تناول اللقيمات عدة مرات يوميًّا (حوالي ٧ لقيمات مع وجبة مفرحة آخر النهار).

٣ تحفيز نقطة الهاشمي لشبع المعدة يوميا.

٤ نشر وعى اللقيمات ونقطة الشبع بين الأقارب والأصدقاء.

٥. التدريب على كسر وحدات الطعام عدة مرات كل يوم.
٦. عدم الأسى عند تناول وجبة كبيرة بل نعود في الوجبات التالية إلى نظام اللقيمات فيصبح ضمن المجموعة مرة أخرى.
٧. مراجعة يومية ولمدة عشر دقائق قبل النوم لبعض المعلومات من كتاب علم اللقيمات للهاشمي؛ حيث أثبتت أبحاث علم النفس أن تكرار المعلومات يلصقها بالذاكرة فإذا التصقت بالذاكرة فإن تنفيذها يتم تلقائيًّا.
٨. الثقة المطلقة بنجاح هذا النظام الذي أذهل أطباء السمنة في العالم كله.
٩. تسجيل الوزن الذي وصل إليه بعد انتهاء حمية اللقيمات.
١٠. تقديم النصائح التي يقترحها للبدناء المشتركين في مجموعة الهاشمي للرشاقة.

وإنني سوف أبدأ بإذن الله تعالى تكوين هذه المجموعة النموذجية في خلال عام ٢٠٠٩م.

الفصل السادس والثلاثون:

الأهداف النفسية من وراء تناول اللقيمات

إن تناول اللقيمات لن يملأ المعدة بالطبع ولكنه سوف يؤثر خلال أسابيع على أسلوب وحياة الإنسان كالآتي:

أولاً: الشعور بالتميز والرقي وتقدير الذات:

من يتعود على اللقيمات سوف يجد أنه يتميز على كافة الناس المحيطة به عندما يجلس على مائدة الطعام معهم، فالجميع يصعب عليه التحكم في كميات الطعام التي يأكلونها، أما من تدرب على اللقيمات فسوف يتناول أحجامًا صغيرة من الطعام وسوف يكتفي بنصف الكميات التي يأكلها غيره، وهذا يجعله في درجة أعلى من الرقي مما يحوز إعجاب الناس بدرجة تحكمه في كميات الطعام.

ثانياً: الارتباط الوثيق بين اللقيمات والرشاقة:

هناك علاقة إيجابية بينهما فكلما تدرب الإنسان على اللقيمات كلما لاحظ تحسن منظره وتناقص وزنه، ولذلك فسوف يعز عليه أن ينهي هذه العلاقة الرائعة.

ولعل هذا الأثر النفسي الرائع هو السبب في أن معظم من ينقص وزنهم باللقيمات لا يستعيدون وزنهم السابق مرة أخرى فهو يأكل أى طعام يحبه وفى نفس الوقت يحتفظ برشاقته.

علم اللقيمات

للأستاذ الدكتور/ محمد الهاشمي

الحمية

الوحيدة في العالم

التي لا تستعيد فيها بدانتك

لأنك سوف تتمسك بها

فقد أكلت ما تحب

ونقص وزنك في نفس الوقت

بريد إلكتروني: Prof.Elhashemy@hotmail.com
موقع إلكتروني: www.luqaimatdiet.net

الجزء الرابع

النصائح

الفصل السابع والثلاثون: أهم النصائح المتعلقة بحمية اللقيمات.

الفصل الثامن والثلاثون: نصائح لأطباء علاج السمنة

الفصل التاسع والثلاثون: نصائح لمرضى السمنة.

الفصل الأربعون: أسباب انتشار السمنة في العالم.

الفصل الواحد والأربعون: نصائح لكافة الناس لتجنب السمنة.

الفصل الثاني والأربعون: نصائح للتعود على اللقيمات.

الفصل الثالث والأربعون: أدومها وإن قل.

الفصل الرابع والأربعون: نظام اللقيمات في شهر رمضان المعظم

الفصل الخامس والأربعون: برنامج الهاشمي لوقاية شباب الأمة العربية من السمنة بأسلوب (إنقاص الوزن بالتقليد)

الفصل السابع والثلاثون:

أهم النصائح المتعلقة بحمية اللقيمات

- على **جميع مرضى السكر** مراجعة الطبيب قبل البدء في نظام اللقيمات.

- على جميع من يقوم بحمية اللقيمات إضافة ١ – ٢ ملعقة **كبيرة من زيت الزيتون** إلى السلاطة الخضراء لتجنب حدوث الإمساك.

- يفضل أن تتكرر اللقيمات كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.

- يفضل أن تتكون اللقيمات في المرحلة التدريبية من **صنفين** فقط طوال اليوم؛ وذلك لأنه ثبت أن عدم التنوع في الطعام يقلل من الشعور بالجوع.

- يفضل تناول الوجبة المفرحة متوسطة الحجم آخر النهار كنوع من المكافأة، وهي تشمل جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان ويتم تناولها مرة واحدة في اليوم.

يفضل تناول **السوائل قبل اللقيمات** بـــ ١٠ دقائق أو بعدها بساعة (سواء أكانت هذه السوائل من الماء أو الشاي باللبن أو النسكافيه باللبن أو الينسون أو الكركديه أو المشروبات الغازية الدايت أو نحوها) ويسمح بملعقة سكر في كل كوب بحد أقصى ٥ ملاعق يوميا، والحكمة من هذا الاقتراح هي: إتاحة الفرصة للسوائل للوصول إلى الأمعاء تاركة المعدة خالية فتؤثر اللقيمة على بطانة المعدة وتقلل إفراز هرمون الجوع "الجرلين" وبالتالي يقل مستواه في الدم وبالتالي في مركز الجوع في المخ فيقل الإحساس بالجوع.

- لتدريب مركز النهم والشراهة في المخ المسمى طبيا بفرس البحر "**Hippocampus**" على عدم طلب وجبة كبيرة الحجم، علينا:

- أن نتدرب يوميا على الإكثار من اللقيمات مع تصغير حجمها.

- أن ننظر إلى اللقيمات لمدة دقيقة قبل أن نتناولها وبذلك تنطبع صور أحجامها الصغيرة أمام أعيننا فتنطبع هذه الصور في المخ وتصبح هذه الأحجام هي المعتادة.

إن هاتين النقطتين تؤديان إلى انطباع صورة اللقيمات وحجمها بصورة متكررة أمام مركز النهم والشراهة، فتصبح اللقيمات هي العادة ويتم بذلك الاستجابة للأمر النبوي الشريف المطلوب، وهو «بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه».

الفصل الثامن والثلاثون:

نصائح لأطباء علاج السمنة

لقد أحدثت حمية اللقيمات تحولاً كبيرًا في أنظمة الرجيمات عند معظم أطباء السمنة في مصر والعالم العربي، كان ذلك نتيجة للنجاح المذهل الذي حققته حمية اللقيمات حتى إن بعض مرضى السمنة المفرطة نقص من وزنه ١٠٢ كجم في عام ونصف. وتم تأكيد هذه النتائج بصور للمرضى قبل وبعد إنقاص الوزن؛ لذلك فقد انتشر أسلوبي في التدريب باللقيمات بين كثير من أطباء علاج السمنة في مصر والدول العربية ولكن تحت مسميات مختلفة.

إن معظم الأطباء ينصحون الآن مرضاهم بتناول ستة وجبات صغيرة كل يوم ولا يحرموهم من أي أطعمة يحبونها بعد أن كانوا جميعًا حتى نهاية عام ٢٠٠٦م يتبعون الأنظمة المشهورة عالميًّا (مثل رجيم د.اتكنز) فكان التركيز على ثلاثة وجبات يوميًّا (الإفطار والغداء والعشاء) ويتم في وجبتي الغداء والعشاء تناول كميات كبيرة من البروتينات والسلاطة، وكان

جميع الأطباء لا يسمحون بالوجبات الصغيرة، كما كانوا يمنعون خمسة أنواع من الفاكهة هي (المانجو والموز والعنب والبلح والتين) وكذلك يمنعون معظم المخبوزات والبطاطس والشيكولاته والآيس كريم والفاست فودز.

وحيث إن جميع الرجيمات لم تحقق نتائج مماثلة لنتائج حمية اللقيمات، وحيث إنني أهدف من إحياء "علم اللقيمات" إلى تقديم "علم يُنتَفَعُ به"، فإنني أشعر بأن علي أن أتقدم ببعض النصائح الهامة للأطباء وهي:

١. إن نظام اللقيمات يستطيع كثير من الناس تنفيذه بدون إشراف طبي مستمر. إلا أن بعض مرضى السمنة المفرطة قد يحتاجون إلى مساندة نفسية ومتابعة مستمرة من أطباء علاج السمنة، ذلك لأن تخلصهم من ١٠٠ كجم مثلا قد يحتاج إلى عامين متواصلين من تطبيق هذا النظام.

ويلاحظ أن بعض أطباء السمنة يعاملون مرضاهم من مفرطي السمنة بشدة معتقدين أن هذه الشدة ستساعد على نزول الوزن بسرعة، إلا إنني أعتقد أنه أسلوب يرهق هؤلاء المرضى نفسياً ويحبطهم فيتوقفون تماما عن الحمية.

٢. كثير من أطباء علاج السمنة يعتقد أن أنظمة الحمية يجب أن تشمل منع بعض أنواع الأطعمة العالية السعرات والسماح بتناول أنواع أخرى من الأطعمة منخفضة السعرات بكميات مفتوحة.

وهذا النظام من الممنوعات المحرمة والمسموحات المنفتحة لا يتماشى مع أمر الله عز وجل: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلاَ تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

بل الصواب هو أن لا يمنع الإنسان نفسه من شيء من الطيبات كما قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ﴾ [الأعراف: ٣٢]، وفي نفس الوقت يتناول الطعام بكمية لا إكثار فيها حتى ولو كان طعامًا منخفض السعرات.

وقد وجدت لذلك شاهدًا في سُنَّة النبي المصطفى صلى الله عليه وآله وسلم وهو سبب ورود الحديث الشريف: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه»؛ كما ذكره الحافظ ابن رجب الحنبلي في كتابه "جامع العلوم والحِكَم" ص: (٤٢٥) وهو ما رواه أبو القاسم البغوي في معجمه من حديث عبد الرحمن بن

المرقع قال فتح رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم خيبر وهي مخضرة من الفواكه، فوقع الناس في الفاكهة؛ فغَشِيَتْهم الحُمَّى فشكوا إلى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، فقال النبي صلى الله عليه وآله وسلم هذا الحديث.

ومعنى وقع الناس في الفاكهة: أكلوا منها بغير حساب، أي أن الفاكهة مع أنها من أيسر الطعام وأَخَفِّه على المعدة إلاّ أن الإكثار منها والانفتاح عليها من غير رابط ولا ضابط هو أيضًا مخالف للسُنَّة النبوية الشريفة على صاحبها أفضل الصلوات وأعطر التحيات وأزكى التسليمات.

٣. على الأطباء أن يضعوا أنفسهم مكان مرضاهم وذلك حتى يشعروا بقدر المعاناة النفسية لهؤلاء المرضى.

٤. أن يتعاملوا معهم بصبر وحكمة حيث إن إنقاص وزن بعضهم قد يحتاج إلى شهور طويلة.

٥. أن يقضوا معهم وقتًا أطول في المرحلة التدريبية بحيث لا تقل الجلسة الأسبوعية عن نصف ساعة حتى يتم تدريبهم جيدًا على استخدام اللقيمات بطريقة تؤثر على مركز الذاكرة والعادات

في المخ فينتقلوا بنجاح إلى المرحلة التلقائية التي لا يحتاج فيها أولئك المرضى إلى المساندة الطبية ولا حتى إلى إعمال الإرادة في التحكم في صغر حجم الوجبات (اللقيمات).

٦. لا داعي للرجيمات المطبوعة التي قد لا تنجح إلا لأسابيع قليلة.

الفصل التاسع والثلاثون:

نصائح لمرضى السمنة

من خلال تحليل نتائج آلاف الحالات من البدناء الذين نجحوا في إنقاص أوزانهم تمامًا إلى المعدل الطبيعي فقد وجدت أن أهم النصائح تتلخص في ما يأتي:

١. على جميع مرضى السكر مراجعة أطبائهم قبل تنفيذ حمية اللقيمات وأثناءها حتى يتم ضبط جرعات أدوية السكر والأنسولين أثناء تنفيذ هذه الحمية.

وأبشر هؤلاء المرضى أن معظم من كانوا يعانون من مرض السكر قد تم شفاؤهم بنسبة كبيرة من هذا المرض بعد اتباعهم أسلوب اللقيمات، بل إن بعضهم كان سيُجرَى له بتر أصابع القدمين فتم شفاؤهم أيضًا بدون تلك الجراحة.

٢. أصبروا على التدريب باللقيمات أثناء المرحلة التدريبية حتى يتم الوصول إلى المرحلة التلقائية.

٣. لا تيأسوا أبدا، فقد قال الله عز وجل: ﴿وَلاَ تَيْأَسُوا مِن رَّوْحِ اللَّهِ﴾ [يوسف: ٨٧].

فمن يداوم على التدريب باستخدام اللقيمات سوف ينجح

في إنقاص الوزن كما نجح الآلاف ممن طبقوا هذه الحمية الموفقة بإذن الله سبحانه وتعالى.

٤. أجعلوا من حمية اللقيمات أسلوب حياة دائم (**Lifestyle**) وليس رجيمًا مؤقتًا ينتهي بمجرد نزول الوزن بضعة كيلوجرامات.

٥. إذا أكلنا وجبة كبيرة (في إحدى الولائم) فهذا ليس نهاية العالم، علينا أن نتمسك باللقيمات في الوجبات التالية وبذلك يستمر نجاحكم في فقدان الوزن الزائد.

٦. من غير المستحب أن ينقص الوزن أكثر من ٧ كجم في الشهر الأول لمن كان معدل كتلة الجسم لديه أقل من ٤٠، ذلك لأن هذا النظام هو أسلوب حياة دائم وليس رجيم صرعات، والسبب العلمي وراء هذه النصيحة هو أنه كلما ازدادت فترة التدريب على اللقيمات كلما تحكم الإنسان أكثر في وجباته.

لقد حقق الآلاف من مرضى السمنة تناقصًا للوزن في كثير من الأحـــيان أكثر من (٧٠ كجم) خلال سنتين من تنفيذ هذه التدريبات وتحويلها إلى عادة مكتسبة، بل إن عشرات منهم قد تخلصوا من (١٠٠ كجم) أو أكثر لكل منهم.

الفصل الأربعون:

أسباب انتشار السمنة في العالم

إنني أتفق في الرأي مع ما ذهب إليه العلماء في أبحاثهم من أن هناك مجموعة كبيرة من الأسباب أدت في عصرنا الحالي إلى انتشار السمنة في هذا العدد الرهيب من البشر ولقد اجتهدت في جمعها من مصادر علمية شتى فوجدت ما يأتي:

١. زيادة الأسباب الوراثية والجينية التي تحفز حدوث السمنة في الأطفال حديثي الولادة وذلك نتيجة لتعرض الآباء والأمهات للأطعمة المعالجة بالهرمونات وكثرة استخدام المبيدات الحشرية وزيادة التعرض لعوادم السيارات.

٢. زيادة معدلات تلوث البيئة بشكل غير مسبوق وتأثيرها على تثبيط نشاط خلايا الدهون البنية في جسم الإنسان والتي لها دور فعال في زيادة الميتابوليزم (وهذا نتيجة لدراستي المتعمقة لموضوع الدهون البنية).

٣. قبول المجتمع لنمط البدانة المفرطة كظاهرة طبيعية.

٤. التأثير النفسي القوي والإلحاح المستمر المتراكم للإعلام المرئي والمسموع والدعاية للوجبات السريعة.

٥. تأثير الجلوس لمدد طويلة أمام الكمبيوتر والبلاي ستاشن والتليفزيون على قلة الحركة وخفض مستوى الأيض.

٦. تأثير الاستخدام المستمر لأجهزة التكييف على إضعاف وظائف خلايا الغدد العرقية في الجلد فيقل الميتابوليزم ويزداد الوزن.

٧. التأثيرات الكيميائية شبه السامة لبعض شامبوهات الشعر وكريمات أساس الوجه، مما تسبب في انتشار السمنة في عصرنا الحالي خاصة عند السيدات. وهذه الشامبوهات تعمل على إضعاف عمل الدهون البنية (وهذا هو رأي الشخصي).

٨. تأثير العدوى بفيروسات الأنفلونزا خاصة المسماة بـ AD ٣٦ - والتي انتشرت مثل الوباء في العصر الحالي - وهذه الفيروسات تتوطن في منطقة اللحمية خلف الأنف حيث أثبتت أحدث الأبحاث أنها من أسباب انتشار السمنة في العالم.

٩. عدم النوم لفترة كافية وذلك بسبب السهر على القنوات الفضائية أو على الكمبيوتر أو بسبب العمل لمدد طويلة أو بسبب القلق النفسي.

ولقد ثبت أن قلة النوم تزيد من مستوى هرمون الجوع "الجرلين" الذي تفرزه المعدة.

ونتيجة لهذه الدراسات المستفيضة فقد ابتكرت بفضل الله سبحانه وتعالى بعض الأفكار العلمية التي ساعدتني في إنقاص وزن مرضى السمنة المفرطة عند تطبيقي لعلم اللقيمات معهم نقرؤها في الفصل القادم إن شاء الله.

الفصل الواحد والأربعون:

نصائح لكافة الناس لتجنب السمنة

١. نصحت الناس بمحاولة تقليل التعرض لمستحضرات التجميل والشمبوهات لأنها تحتوى على مادة "الفساليت" والتي قد تحدث زيادة في الوزن وذلك باستخدام كميات قليلة منها في كل مرة.

٢. نصحت الناس بإنقاص عدد الوجبات السريعة أسبوعيًّا ذلك لاحتوائها على مواد غذائية مصنعة ودهون عالية الكثافة إلا إنني من أجل تحسين الناحية النفسية للنشء والشباب اقترحت عدم حرمانهم من تلك الأطعمة.

ولقد قمت بابتكار فكرة لا تمنع تناول الشباب من تناول الفاست فودز مع المحافظة على الصحة وإنقاص الوزن في نفس الوقت وتقوم الفكرة على ما يأتي:

- إزالة الغلاف الذي يحتويه الساندوتش والمطبوع عليه اسم سلسلة المطاعم الشهيرة حتى نلغي التأثير النفسي القوي لهذا الغلاف.

- ثم نقسم الساندوتش إلى جزأين: أحدهما يمثل ثلث حجم السندوتش نتركه، ونأكل الجزء الذي يمثل الثلثين.
- ويجب تناول طبق من السلاطة الخضراء في نفس الوقت، وبذلك نحـول الـ "**Junk Food**" إلى "**Healthy Fast Food**".
- ويفضل ألا تزيد عدد مرات تناول الفاست فودز أسبوعيًّا على ثلاث مرات.

ولقد أصبح أسلوبي هذا مطبقا في بعض مراكز السمنة العالمية.

نصحت الناس بتناول بعض الأغذية مثل التوت والكرز والفراولة والرمان وكذلك الباذنجان والفلفل الرومي، وذلك قد يساعد في رأيي على تنشيط الدهون البنية التي تتناقص بشدة بعد سن الطفولة. وحجتي في هذا أن مضادات الأكسدة المتوفرة بشدة في تلك الأطعمة تعالج الضرر الناتج عن تلوث البيئة والواقع على الدهون البنية في جسم الإنسان.

ولقد أصبح أسلوبي هذا مطبقا في كثير من مراكز السمنة العالمية بعد أن أثبتت الأبحاثُ العلمية في الولايات المتحدة في عام ٢٠٠٨م صحةَ ما نصحتُ به مرضى السمنة في مصر منذ

ديسمبر ٢٠٠٥م.

٤. كذلك نصحت الناس بتقوية عضلات الجسم بين الأكتاف ويتم ذلك من خلال استخدام "الدمبلز" لتقوية عضلات الظهر، وهذا يحقق -في رأيي- تنشيط الدهون البنية الواقعة تحت الجلد بين الأكتاف مما يساعد على زيادة احتراق الطاقة.

وحتى اليوم لم يطبق أحد من العلماء في أبحاثه هذه الفكرة المبتكرة.

٥. نصحت الناس بتنشيط الميتابوليزم طبيعيًّا كل يوم بتناول بعض الأغذية ذات الفائدة القصوى مثل البيض لاحتوائه على عنصر "الكولين" المسبب للتوصيل العصبي الجيد، ومثل أسماك أعالي البحار (مثل السردين والماكريل) لاحتوائهما بكثافة على الأوميجا ٣ والأوميجا ٦، وتأثيرهما المفيد أيضًا على التوصيلات العصبية داخل مخ الإنسان مما يحسن من وظيفة مركز التحكم في النهم وكذلك مركز التحكم في الجوع.

٦. نصحت الناس بالنوم ٧ ساعات يوميا على الأقل، لأن أبحاث العلماء أكدت على أهمية النوم العميق لمدة سبع ساعات على الأقل على إحداث حالة من عدم الجوع نتيجة عدم إفراز المعدة للهرمون المسبب للجوع "هرمون الجرلين". وكذا تأثير

الفترة الكافية من النوم إيجابيا على زيادة نشاط وحركة الجسم اليومية مما يساعد على إنقاص الوزن كثيرا. وهذه النصيحة نقلتها عن مصادر علمية كثيرة.

٧. نصحت الناس بعدم تخزين أطعمة كثيرة بالمترل، وهذه النصيحة نقلتها عن البروفسير "بريان وانسنك" من جامعة كورنيل الأمريكية –وهو من أكبر علماء النفس المتخصصين في السلوكيات الغذائية– الذي أثبت أن وجود الطعام بالقرب من الإنسان يحفزه لتناوله حتى ولو لم يكن جوعان.

الفصل الثاني والأربعون:

نصائح للتعود على اللقيمات

من المعروف علميًّا أن كثرة تكرار الفعل الإرادي يتحول في النهاية إلى عادة تلقائية لا إرادية، ولذلك فإن التدرب على تناول أحجام صغيرة جدًّا من الطعام (اللقيمات) يؤدي خلال ثلاثة شهور تقريبًا إلى أن تصبح اللقيمات عادة تلقائية لا إرادية، وأثبتت بعض الأبحاث العلمية أن العادة التلقائية تلتصق بالذاكرة حتى ثمانية عشر شهرًا ثم يتراجع بعد ذلك تأثيرها، وعلى ذلك فإذا داومنا على تكرار هذه العادة فمن المرجح أنها ستستمر طوال العمر، وهذا هو أحد أسرار نجاح حمية اللقيمات، حيث إننا كلما زدنا عدد هذه اللقيمات يوميًّا فإن هذه العادة تترسخ في أذهاننا "الوعي اللاشعوري" ولن نستطيع كسرها بعد ذلك، وهذه نعمة كبرى لأنها تبعدنا عن البدانة تمامًا.

والدليل القاطع على صحة ذلك هو أن من تدربوا على الإكثار من عدد اللقيمات كل يوم لمدة ثلاثة أشهر كاملة فإنهم قد اكتسبوا هذه العادة المفيدة صحيًّا وأصبح من الصعب عليهم تناول وجبات كبيرة وبالتالي نقصت أوزانهم وأصبحوا نماذج للرشاقة.

وعكس ذلك تمامًا هو ما يحدث في المجتمعات الحديثة حيث تنتشر مطاعم الوجبات السريعة التي تعظم قيمة الأحجام الكبيرة من الطعام والشراب، وبالتالي تترسخ في الأذهان بحكم العادة هذه الأحجام الكبيرة من الطعام والشراب فلا يستطيع الإنسان الفكاك منها وبالتالي يزداد وزنه عاماً بعد آخر.

الفصل الثالث والأربعون:

أدوَمُــها وإن قَــلَّ

عَنْ أم المؤمنين السيدة عَائِشَةَ -رضي الله عنها- أَنَّهَا قَالَتْ: سُئِلَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وآله وسلم: أَيُّ الأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى الله؟ قَالَ: «أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ» (رواه البخاري).

إن نظام اللقميات يرتكز في جميع الأحوال على المداومة على هذا الأسلوب، فإن الدراسات التي أجريتها على الآلاف من المرضى البدناء الذين نجحوا في إنقاص أوزانهم بدرجة كبيرة بمتوسط ٤٤ كجم في العام الأول قد أثبتت أن معظم من أنقصوا أوزانهم حافظوا على هذا النقص في الأعوام التالية بل ونقصت أوزانهم أكثر من ذلك كلما طالت مدة التدريب. أما الذين نجحوا في إنقاص أوزانهم ٣٠ كجم في ٥ شهور فقط ثم توقفوا عن اتخاذ نظام اللقيمات كأسلوب دائم، فقد ثبت لي أن بعضهم قد استعاد كثيرًا مما فقده قبل نهاية العام الأول.

والمعروف علميًّا أنه كلما طالت مدة التدريب على عمل ما

أو رياضة ما، كلما التصق هذا التدريب بالذاكرة.

ولذلك فإنني أنصح الإنسان الذي أصبح رشيقًا نتيجة لتطبيقه حِمْيَةَ اللقيمات أن يعيش طوال عمره متبعًا هذا النظام الراقي تلقائيًّا. بل إن عليه أن يتمسك به ويدعو من حوله لتطبيقه، وبذلك يضمن وجود مجموعة حوله تشجعه على اتباع اللقيمات باستمرار.

الفصل الرابع والأربعون:

نظام اللقيمات في شهر رمضان المعظم

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من أحيا سنتي فقد أحبني، ومن أحبني كان معي في الجنة» رواه الترمذي.

وقال أشرف الخلق سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وسلم: «بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة: فثُلُثٌ لطعامه، وثلثٌ لشرابه، وثلثٌ لنَفَسه» (رواه الإمام أحمد والترمذي وغيرهما).

هذان الحديثان الشريفان اتخذهما نبراسًا لي في إنشاء علم اللقيمات الذي يهدف إلى إرشاد الناس إلى:

١. إحياء سُنَّة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وهي من أعظم القربات إلى الله عز وجل.

٢. اكتساب عادة التحكم في النفس والاكتفاء بأقل كمية طعام ممكنة، وهذا تحقق بالفعل مع الآلاف ممن طبقوا هذا الأسلوب

منذ سنوات عديدة.

٣. إنقاص الوزن بلا استثناء، وهذا تحقق بالفعل مع الآلاف من مرضى البدانة المفرطة.

وإذا كان إحياء هذه السُنَّة الشريفة مطلوبًا في كل وقت فهي أحق أن تتبع في شهر رمضان المعظم.

وهذه هي نصائحي للصائمين:

فور أن نجلس لمائدة الإفطار علينا أن نختار أحد ثلاثة بدائل:

أ. البديل الأول: هو أن نجلس إلى مائدة الطعام وفي نيتنا التمتع بكافة أنواع الطعام الموجود على المائدة وبكميات كبيرة حتى تمام الشبع، كما تعود الكثير من الناس. وهذا يحدث تخمة وضيقًا في التنفس وزيادة في الوزن بنهاية الشهر من ٣ إلى ٥ كجم.

ب. والبديل الثاني: هو أن نجلس إلى مائدة الطعام وفي نيتنا إحياء سُنَّة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وكذلك إنقاص وزننا. وفي هذه الحالة:

i. سنقاوم إغراءات الطعام الذي أمامنا.

ii. وسنأكل القليل من الطعام كما أمرنا صلى الله عليه وآله وسلم.

iii. هذا بالإضافة إلى أننا سوف نحصد في آخر شهر رمضان إنقاصًا في الوزن من ٣ إلى ٥ كجم.

ت. والبديل الثالث: -وهو يجمع بين البديلين الأول والثاني- فإذا كان الإنسان لم ينجح في مقاومة إغراءات الطعام في بعض الأيام فيمكنه إحياء سُنَّة النبي صلى الله عليه وآله وسلم في باقي أيام الشهر الفضيل.

١. نبدأ إفطارنا بشرب:

i. كوب ماء، أو

ii. كوب لبن، أو

iii. كوب عصير

بالإضافة إلى تناول من تمرة إلى ٣ تمرات.

٢. عقب صلاة المغرب:

نتناول طعام الإفطار وهو يكون بحد أقصى حجم ٣ أكواب متوسطة (أي ٧٥٠ سم٣) وهذا هو حجم ثلثي المعدة في الإنسان الطبيعي. فإذا نوينا إحياء السُنَّة وإنقاص وزننا فعلينا ألا يزيد إفطارنا عن ٣ أكواب تقسم بين الطعام والشراب.

أ. الشراب:

يمكن أن يكون الشراب من أي من الأنواع التالية وبحد أقصى مقدار كوب ونصف من:

i. عصير، أو

ii. شوربة، أو

iii. شوربة عدس، أو

iv. كوب واحد خشاف، أو

v. شاي بلبن أو نسكافيه بلبن مع قطعة سكر

مثال: ٢/٣ كوب عصير و٢/٣ كوب شوربة.

مثال: ١/٢ كوب عصير و١/٢ كوب شوربة و١/٢ كوب شاي بلبن.

ب. الطعام:

يمكن أن يوضع الطعام في طبق أو أكثر ولكن لا يزيد حجم الطعام كله عن كوب ونصف، والأفضل صحيًّا أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية ومنها:

i. نشويات (مكرونة، بطاطس، أرز، أو خبز)، و

ii. خضار مطبوخ، و

iii. سلاطة خضراء مع ملعقة كبيرة زيت الزيتون، و

iv. بروتينـــات (قطعة صغيرة من لحم، دجاج، سمك، أو ٣ بيضات، أو قطعة جبن، أو نصف كوب كشري).

ويمكن تناول قطعة صغيرة من الحلوى (حجم نصف الكف) أو كوب صغير من الآيس كريم.

مثال: ٢/٣ كوب محشي و٢/٣ كوب سلاطة خضراء مضافاً إليها ١-٢ ملعقة زيت زيتون وقطعة صغيرة من لحم وقطعة

صغيرة من الحلوى.

مثال آخر: حجم الكف مكرونة بالبشاميل وكوب سلاطة خضراء وقطعة صغيرة من لحم وقطعة صغيرة من الحلوى.

ملحوظة: الأطعمة التي تقدم على هيئة قطع (مثل الرقاق أوالمكرونة بالبشاميل) يعتبر حجم الكف منها مساويًا لحجم الكوب.

٣. بعد صلاة التراويح:

يتم كل ساعتين تناول كوب أو أكثر من الماء، ثم بعد مرور عشرة دقائق ثمرة فاكهة من أي نوع.

٤. وجبة السحور:

١. كوب أو أكثر من الماء ثم كوب شاي بلبن ثم كوب زبادي.

٢. ربع خبز مع ٣ ملعقة كبيرة فول أو ٢ بيضه أو قطعة جبنة.

و بهذا النظام الفريد نكون

١. أنقصنا وزننا من ٥-٣ كيلو جرام في هذا الشهر الفضيل.

٢. تناولنا ما نحب من نشويات وحلوى وعصير وشوربة ولكن بكميات صغيرة

٣. اكتسبنا عادة تناول اللقيمات.

والأهم من ذلك كله أن نكون قد أحيينا في أنفسنا سُنَّة لرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فيما أمرنا به في حديثه الشريف الذي نحفظه جميعًا ولكن لا ينفذه معظمنا.

الفصل الخامس والأربعون:

برنامج الهاشمي لوقاية شباب الأمة العربية من السمنة بأسلوب (إنقاص الوزن بالتقليد)

"Second Hand Slimming"

في ديسمبر ٢٠٠٧م أعلن عدد من العلماء من عدة مراكز بحثية بريطانية عن نتائج دراسات هامة وهي أن أكثر من ثلث أطفال العالم حاليًّا يعدون بدناء، وكذلك أن نسبة البدانة عند الأطفال تتضاعف كل عشر سنوات بصورة تثير القلق، ووجد هؤلاء الباحثون أن الأطفال في بريطانيا أصبحوا لا يرون في تناول الشيكولاتة أو البطاطس الشيبسي أو الفاست فودز نوعًا من "المتعة أو النعمة" وإنما أصبحت هذه الأطعمة عادية تتكرر بصورة يومية أي أنها أصبحت لا تشكل لهم نوعًا من المكافأة، وهذا يؤدي بهم إلى تناول كميات أكبر منها حتى يشعروا بالمكافأة الكمية وليس بالمكافأة النوعية، وأظن أن هذا هو ما يحدث تماما الآن عند أطفال وشباب الوطن العربي.

لقد كنا في الماضي عندما نتناول زجاجة المياه الغازية الصغيرة نشعر بالمتعة والانتعاش والمكافأة لأنها كانت لا تتكرر

إلا مرتين أو ثلاثة مرات كل أسبوع، أما الآن فإن أطفالنا لا يشربون المياه وإنما يداومون على شرب العصائر أو المياه الغازية فأصبحت تلك الأخيرة لا تمثل لهم نوعًا من المتعة لأنها أصبحت هي الشراب المعتاد. ولقد كنا في الماضي نأكل الفاكهة عدة مرات كل يوم ونشرب الماء، أما الآن فإن أطفالنا قد استبدلوا تلك الفاكهة بالعصائر بما فيها من مواد حافظة ضاره بالصحة.

إن التعامل الخطأ مع سمنة الأطفال يجعل الأمور أكثر سوءًا؛ فاسوأ شيء أن تقول لهم: كلوا هذا ولا تأكلوا ذلك، وأفضل حمية هي أن تتركهم لطبيعتهم مع إعطائهم بعض الإشارات والتلميحات (البصرية والسمعية والسيكولوجية) وتكون هذه التلميحات في صورة تناول الآباء والأمهات أمامهم لوجبات صغيرة جدًّا ومتكررة من الطعام مع تكرار كلمة "اللقيمات" عدة مرات كل يوم أمام أبنائهم، وكذلك زيادة الحركة وممارسة بعض الرياضة البدنية أمامهم. ولقد لاحظ العلماء أن استخدام التلميحات بصورة متكررة يحدث أثرًا فعالاً في مراكز الذاكرة في المخ عند الأطفال ومن ثم يتم ترجمتها بعد ذلك إلى افعال، لذلك فإن أفضل حمية هي أن تجعلهم ينقصون أوزانهم

بدون تعمد أو جهد عن طريق تقليد الآباء وهذا هو ما قصدته تماما من خلال الحمية التي ابتكرتها وقمت بنشرها عالميًّا تحت اسم "إنقاص الوزن بالتقليد" أو

"Second Hand Slimming"

وتعتمد نظريتي لمحاربة سمنة الأطفال والوقاية منها باستخدام أسلوب "إنقاص الوزن بالتقليد" على ظاهرة مشابهة معروفة للجميع هي التدخين السلبي للأطفال **"Second Hand Smoking"** ويحدث ذلك عندما يكون الآباء مدخنين للسجائر تزداد بشدة احتمالات قيام الأبناء بتقليد آبائهم. وعلى نفس ذلك النسق أبتكرت فكرة "إنقاص الوزن بالتقليد" ولكن مع ملاحظة أن النتيجة في هذه الحالة سوف تكون إيجابية لأن الأطفال ستتناقص أوزانهم الزائدة وستكون صحتهم أفضل بكثير.

في السنوات القليلة الماضية تضاعفت أعداد الأطفال والشباب في الولايات المتحدة من مفرطي السمنة الذين أجريت لهم جراحات تدبيس المعدة ذات الخطورة العالية وهذه الجراحات تحقق لدى الأطفال البدناء في المتوسط حوالي ٥٠ رطلا في العام الأول، ولقد أعلنت في أحد أبحاثي المنشورة في

امريكان كرونيكل "American Chronicle" أنني قد لاحظت عند تطبيق "إنقاص الوزن بالتقليد" مع الشباب والأطفال البدناء في مصر أن أوزانهم قد تناقصت بمعدل ٣,٣ رطل كل شهر تقريبًا أي حوالي ٤٠ رطلاً بعد أول عام من تطبيق الآباء والأمهات لــ"حمية اللقيمات" وهذا المعدل يقترب من نتائج تلك الجراحات الخطيرة، التي تجرى للأطفال مفرطي البدانة.

ولقد تضمن أحد الأجزاء الخمسة لبحثي المنشور في "أمريكان كرونيكل" برنامجًا من أربع نقاط تساعد الشباب والأطفال على إنقاص وزنهم دون جهد كبير، وهذه النقاط هي:

أولاً: علينا أن نقوم بأداء بعض التمرينات الرياضية يوميًّا أمام أطفالنا ولتكن لمدة خمس دقائق فقط، ويستحب أن نستمع أثناءها إلى الموسيقى التي يحبونها وبهذا نضع رابطًا بين هذه الموسيقى وبين التمرينات الرياضة مما يحفزهم على مزاولة تلك التمرينات.

ثانيًا: علينا أن نأكل يوميًّا خمس لقيمات (وجبات صغيرة جدًّا) أمام أعينهم مع تكرار كلمة "اللقيمات" على أسماعهم،

والتدريب باللقيمات سوف يؤدي إلى تغيير تدريجي لنمط الغذاء عند الأطفال والشباب إلى أحجام أصغر من الوجبات مما يؤدي إلى إنقاص أوزانهم بالتدريج.

ثالثًا: هناك وجبة رئيسية يتم تناولها مرة واحدة يوميًّا، وهي تتكون من ثلاثة أطباق (طبقين كبيرين وطبق صغير) كل طبق يُترَك نصفُه الأيسر فارغًا لتدريب النفس على الرضا بكميات صغيرة من الطعام.

الطبق الأول: يحتوي نصفه على مقدار نصف كوب من النشويات (أو نصف رغيف من الخبز) ونصف كوب من الخضراوات المطبوخه.

كما يتم تناول مقدار الكف من البروتين الحيواني.

الطبق الثاني: يحتوي نصفه على مقدار كوب من السلاطة الخضراء وعليها ملعقة زيت زيتون (لإستخلاص مادة الليوتين من الخضراوات) وكذلك ملعقة محسّن للطعم.

الطبق الثالث (الصغير): به نصف قطعة من الحلوى (شيكولاته أو آيس كريم) كنوع من المكافأة.

وهكذا يتم إرضاء مراكز المخ الثلاثة المسؤلة عن الجوع

والنهم والشعور بالمكافأة.

ملحوظة: يمكن أن تتكون الوجبة الرئيسية من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًّا من أطعمة الفاست فودز أو البيتزا حتى يشعر الأطفال البدناء أنهم غير ممنوعين من تلك الوجبات. ويشترط أن يتم استبدال البطاطس المحمرة بطبق من السلاطة الخضراء، حتى يتعود أطفالنا على حب تناول السلاطة الخضراء.

رابعًا: علينا أن نأكل مع أولادنا كل أسبوع ثلاث مرات أسماك البحار الباردة (مثل: التونا، الماكريل، السلمون، السردين) ذلك لأنها تحتوى على دهون الأوميجا ٣ ذات الفائدة العظمى لإشباع المعدة وكذلك لإشباع مراكز الجوع في المخ ولتكوين الأنسجة العصبية عند الأطفال.

بهذه الأساليب الأربعة سيقوم أطفالنا بتقليدنا دون قصد منهم وسيتناقص وزنهم دون جهد وستستمر الرشاقة معهم مدى الحياة بعد ذلك.

إن دول العالم الغربي تعمل جاهدة في هذه الأيام على دراسة

الوسائل التي تمكنها من التصدي لخطر مرض السمنة عند الأطفال وذلك لأنه سبب رئيسي في إعاقة القدرة الإنتاجية والحالة النفسية لدى شباب الغد.

إن الدول العربية مطالبة هي الأخرى أن تهتم بهذه المشكلة الكبرى وأن تضع خططًا متكاملة لمواجهة الزيادة الكبيرة المتوقعة في سمنة الأطفال، تلك الخطط يجب أن تشمل جميع وسائل الإعلام ويدخل ضمنها سلوكيات أبطال المسلسلات والأفلام والإعلانات وكذلك برامج التوعية الغذائية.

إن الأطفال والشباب يتلقون رسائل كثيرة عن طريق وسائل الإعلام، هذه الرسائل تزرع في أنفسهم قيمًا معينة، فعلينا أن نزرع فيها قيم التحكم في الطعام عن طريق اللقيمات.

إن الآباء والأمهات هم خط الدفاع الأول لأولادهم ضد حدوث البدانة فكما يهتم الآباء بدراسة أولادهم ويذهبون إلى المدارس لمعرفة مشاكل هؤلاء الأبناء عليهم أن يهتموا بطعام أولادهم.

علم اللقيمات

للأستاذ الدكتور/ محمد الهاشمي

الحمية

الوحيدة في العالم

التي لا تستعيد فيها بدانتك

لأنك سوف تتمسك بها

فقد أكلت ما تحب

ونقص وزنك في نفس الوقت

بريد إلكتروني: Prof.Elhashemy@hotmail.com

موقع إلكتروني: www.luqaimatdiet.net

تعريف بالدكتور محمد الهاشمي

الأستاذ الدكتور/ محمد عبد القادر صالح الهاشمي

من مواليد القاهرة في ٢٥ رمضان ١٣٦٤ هجريًّا،

الموافق ٢ سبتمبر ١٩٤٥ ميلاديًّا.

وقد حصل الدكتور محمد الهاشمي على الشهادات التالية:

- بكالوريوس الطب والجراحة من جامعة القاهرة في ١٩٦٧
- ماجستير الجراحة العامة من جامعة القاهرة في ١٩٦٩
- ماجستير الأنف والأذن والحنجرة من جامعة القاهرة في ١٩٧٠
- دكتوراه الأنف والأذن والحنجرة من جامعة القاهرة في ١٩٧٥

وقد عمل الدكتور محمد الهاشمي كأستاذ بكلية الطب جامعة القاهرة حتى عام ٢٠٠٥ وقد ابتكر في نفس العام علم اللقيمات المعني بعلاج مرضى السمنة المفرطة وكذا الحفاظ على أوزان الأشخاص أصحاب الوزن الطبيعي.

وقد أعد الأستاذ الدكتور محمد الهاشمي مئات الدراسات والأبحاث العلمية التي نشرت على مواقع الإنترنت العالمية، وأهمها موقع American Chronicle

وكل هذه الدراسات تهدف بالدرجة الأولى إلى إثبات أن اللقيمات هي النظام الغذائي الأمثل لجميع البشر.

ولقد تضمنت هذه الأبحاث والدراسات تحليلا لأسباب السمنة وابتكار أساليب جديدة للقضاء عليها وذلك على مواقع الانترنت العلمية والطبية العالمية الشهيرة، وكانت معظم المقالات تحت عنوان:

- حمية اللقيمات .... **Luqaimat Diet**
- التدريب المستمر باللقيمات ....
Luqaimat Training Technique "LTT"
- شبع المعدة .... **Stomach Satiety**
- علم شبع المعدة ....
"The Science of Stomach Satiety"
- نقطة الهاشمي لشبع المعدة ....
"Elhashemy's Stomach Satiety Spot ESSS
- جهاز محاكاة شبع المعدة ......
"Stomach Satiety Spot Simulator"
- شيكولاتة النت بيستلا ...... **Nutpistella**
- إنقاص الوزن بالتقليد ... **"Second Hand Slimming"**
- خطة الهاشمي واسعة المدى لتطبيق اللقيمات ....
Elhashemy' s Broad Spectrum Luqaimat Diet Plan

• كيف تصبح بديناً سابقاً.......

How to Become an Ex- Obese

وقد تصدرت الأبحاث والدراسات التي قمت بها المذكورة أعلاه مئات المواقع العلمية العالمية والمدونات على الانترنت.

عنوان مركز الدكتور/ محمد الهاشمي الطبي:

١٣ ش شهاب المهندسين القاهرة

تليفون محمول: ٠١٢٣١٠٥٩٤٠

البريد الإليكتروني:

Prof. Elhashemy@hotmail.com

موقع إلكتروني:

www.luqaimatdiet.net

محتويات الكتاب

رقم الأيداع	٨٧٣١ - ٢٠٠٩

مطابع دار أخبار اليوم شارع الصحافة

هذا الكتاب..

إن هذا الكتاب يحتوي على مبادئ "علم اللقيمات".
وإن هدف هذا العلم هو:

إحياء إحدى سُنن رسول الله صلى الله عليه وسلم

إن علم اللقيمات يعيد ضبط كل من عقل الإنسان ومعدته تدريجياً على الفطرة السليمة لتتقبل اللقيمات صغيرة الحجم.

إن الأبحاث الخاصة بعلاج البدانة تصل دائماً إلى استنتاج واحد لا يتغير، وهو: "إذا أردت أن تتخلص نهائياً من البدانة فعليك أن تأكل أقل كم من الطعام". وهنا مكمن الصعوبة التي لم يستطيع العلماء إيجاد حل لها حتى الآن. وهذا هو ما يتميز به علم اللقيمات.

لقد حقق علم اللقيمات نجاحاً باهراً مع الآلاف من البدناء فقد أحتفظ من داوم منهم على اللقيمات بوزنه المثالي. وهذه النتيجة لم يحققها أي نظام غذائي عالمي أخر.



أ.د. محمد الهاشمي

إن علم اللقيمات سوف يتوسع بمشيئة الله عز وجل ليشمل علم اللقيمات الموجهة التي يعالج بها الإنسان أمراضه المختلفة وليس البدانة فقط وهذا هو محور الكتاب القادم من علم اللقيمات.



www.ibtesama.com